2010 № 9/87
СЕНТЯБРЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Тугоухость можно преодолеть

Творог желудку дорог

Анатомия болезни: энтерит

Софья®

ОТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НОГ – №1 В РОССИИ!

Красота и лёгкость здоровых ног

По объемам продаж 2006-2009 гг. По данным ДСМ-груп.
Серт. Соотв. № РОСС RU.ПР73.В34548 с 19.06.2009 по 18.06.2012 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ISSN 1812-173X

Журнал

Ежемесячное приложение к газете
«Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Издается с мая 1999 г.

№ 9 (87), сентябрь 2010 г.

Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Генеральный директор: О.В. Гераскевич
© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26260. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения правообладателя не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению на территории РФ и зарубежных стран.

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Людмила ЗОЛОТОВА
Александр КРЫЛОВ

Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке
Федор КОРОЛЕВСКИЙ/ЛОРИ

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2.
Контактные телефоны редакции и издателя: (495)739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки). E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 25.08.2010 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 119300 экз. Заказ № 2977.
Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда», 123007 г. Москва, Хорошевское шоссе, 38.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ОТ «ЖИТЕЙСКОЙ ИСТОРИИ» ДО «АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ» 4

Игорь ШЕХТЕР
ЛЮБЛЮ ХОДИТЬ ПЕШКОМ 5

Нина ГОЛОВНЕВА
СЕСТРА МОЯ РОДИЛАСЬ В 1945-М 10

Анна БАРУЛИНА
ТАКИЕ ЛЮДИ УКРАШАЮТ ЖИЗНЬ 11

Николай ЗУЕВ
СПАСИБО, БАБУЛЯ, ЗА РЕЦЕПТ! 13

Сергей КИРЕЕВ
ТУГОУХОСТЬ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ 14

Татьяна ДЕМКИНА
ВРЕМЯ ЛЕЧИТЬ ПОЧКИ 21

Анатолий ВАНИН
ЧИСТОТЕЛ – ПОЛИПАМ ПРЕДЕЛ 29

Борис БОЧАРОВ
ТВОРОГ ЖЕЛУДКУ ДОРОГ 32

Галина ПОЯРКОВА
ЗАКАЛИВАНИЕ ПОМОЖЕТ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ 43

Василий СРЕДНЯКОВ
БАЗАЛИОМУ ЛЕЧАТ НАСТОЙКОЙ СИРЕНИ 46

Владимир ГЕНИС
КЛИМАКС «МЕТИТ» В КОСТИ 47

Наталья БУШЕВА
ФИТОТЕРАПИЯ ПРОТИВ ПОДАГРЫ 49

Юрий ПЕТРОВ
ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ – ЧИТАЙТЕ 51

Александр ПОКРОВСКИЙ
ЭНТЕРИТ – ВОСПАЛЕНИЕ ТОНКОЙ КИШКИ 53

Денис КОЛЕСНИКОВ
АНИМАЛОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ 64

Наталья ПОНОМАРЕВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 69

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
СИНЬОР ПОМИДОР НА СЛУЖБЕ У КРАСАВИЦ 79

Наталья КОФАНОВА
И СНОВА ПЕРВЫЙ ЗВОНОК 82

Евгений ТАРАСОВ
НЕТ ЛИ У ВАС ДИСБАКТЕРИОЗА? 88

ПРЕПАРАТЫ ОТ ГЛИСТОВ 91

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 95

Николай РЕРИХ
ПИТАНИЕ 103

Вячеслав НИКОЛАЕВ
КАК СОХРАНЯЛИ ЗДОРОВЬЕ ПАРТИЗАНЫ 107

Иосиф БРЮХОВ
МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА 111

Сергей ЛЕБЕДЕВ
МОЙ ДЯДЯ, КАПИТАН ПЕХОТЫ 112

Арина ПЕРОВА
НЕОПИСУЕМ ВОСТОРГ СИНЕВЫ 116

Аркадий АВЕРЧЕНКО
ОДИНОКИЙ 118

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

(рецепты фитотерапевта Виктора Костерова)

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ 17

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ 37

ВЕТЛА 85

ВЕТРЕНИЦА ЛЕСНАЯ 97

ВЕХ ЯДОВИТЫЙ 113

ВЕЧЕРНИЦА 121

ОТ «ЖИТЕЙСКОЙ ИСТОРИИ» ДО «АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

Именно такой творческий путь преодолел в «Предупреждении» наш читатель, 76-летний москвич Евгений Леонидович Куницын. 33 года своей жизни он посвятил морям и океанам, избороздив их вдоль и поперек на борту знаменитого в недалеком прошлом турбоэлектрохода «Балтика», где служил пассажирским помощником капитана. На борту «Балтики» побывало немало знаменитых пассажиров. О том, как они переносили качку, Куницын написал быль «Морская болезнь», которую прислал в редакцию год назад. Быль была опубликована в журнале № 9 (75) в рубрике «Житейская история». В апрельском номере нынешнего года в рубрике «ПР»: Клуб литераторов» мы напечатали еще один рассказ Куницына из его морской жизни – «Русский моряк». Успехи на литературном поприще окрылили Евгения Леонидовича, и он решил попробовать свои силы в журналистике – взял интервью у долгожителя, 92-летнего лингвиста и педагога Игоря Юрьевича Шехтера. Эту беседу вы можете прочитать в рубрике «Активное долголетие» в нынешнем номере. Так неожиданно получилось, что Куницын первым поддержал мой призыв к читателям писать о долгожителях России (см. «Страницу редактора» в № 8). Как видите, не боги горшки обжигают! Следуйте примеру нашего активного автора, и ваши творения тоже появятся на страницах «Предупреждения». Среди тех, кому такая задача по плечу, я бы назвал читательницу из города Славянска-на-Кубани Нину Викторовну Головневу. Сегодня вы можете прочитать ее письмо о своей сводной сестре (у них общий отец), которая родилась в далеком 1945 году. Это уже третье выступление Нины Викторовны в журнале. Два предыдущих (в №№ 4 и 6) были посвящены описанию личного опыта борьбы с онкологическим заболеванием. Теперь она затронула тему «Любовь и война». Хочется пожелать Нине Викторовне новых творческих успехов.

Борис ЧЕРНЫШЕВ.

Игорь ШЕХТЕР:

ЛЮБЛЮ ХОДИТЬ ПЕШКОМ

Его имя выбито на награде, учрежденной три года назад Международной наградной палатой, – медаль его имени вручают особо отличившимся в преподавании иностранных языков. Он отмечен орденом ООН за выдающийся вклад в мировую культуру. Им разработана новая, отличная от привычной, методика обучения людей иностранным языкам. По этой системе сегодня работают языковые школы в 108 городах России и мира. Член-корреспондент Академии гуманитарных исследований, лингвист, философ и педагог Игорь Юрьевич ШЕХТЕР и сегодня, в свои 92 года, полон сил и творческих замыслов.

– Игорь Юрьевич, что помогает вам постоянно находиться в отличной физической и творческой форме, всюду успевать?

– Полагаю, увлеченность любимым делом. Работаю практически с утра до позднего вечера. Без этого не могу жить. Каждый день езжу на работу в свой учебный Авторский центр Шехтера. Консультирую стажеров, аспирантов, работаю над очередной монографией «Человек и язык».

– За долгую жизнь вами, как мне известно, написано более 60 монографий, научных трудов. А каким было начало? Почему избрали полем деятельности именно лингвистику?

– Родился я в 1918 году в Крыму. Учился в немецкой школе в Симферополе. Немецкий язык считаю вторым родным, а интерес к познанию других языков, их сходству и различиям был, как видите, заложен с детства. Затем я поехал в Москву и по совету отца поступил в Высшее техническое училище имени Баумана. Но проучился там недолго – техника меня не слишком привлекала. Перевелся в другой вуз – Институт журналистики имени «Правды». Но вскоре меня отчислили как сына врага народа: был арестован отец – крупный хозяйственник. Со временем, после многих мытарств меня все-таки восстановили в студентах, но вскоре прекратил свое существование сам институт –подпали под репрессии его руководители и многие преподаватели. В итоге я стал студентом института иностранных языков. Учился хорошо, увлекался спортом, стал хорошим снайпером, участвовал в соревнованиях. Окончил иняз перед самой войной по специальности французский язык.

– Вы ведь фронтовик?

– Ушел на фронт добровольцем. Сначала был направлен под Сталинград, но вскоре меня откомандировали в тыл, в Барнаул, где окончил артиллерийское училище. На фронте командовал батареей на конной тяге, и снова поворот во фронтовой судьбе – меня назначили начальником разведки дивизиона. Неоднократно ходил с группой захвата за линию фронта брать «языка». И с парашютом в тыл врага приходилось прыгать. Таких прыжков совершил 17. Последний оказался неудачным. При приземлении искалечил ногу – было множество переломов. Врачи грозили ампутацией. Но в итоге после

нескольких операций и переводов-переездов из одного госпиталя в другой ногу удалось сохранить, хотя долгое время ходил на костылях. Меня признали негодным к строевой службе, но оставался я в армии до 1955 года – преподавал язык в различных военных учебных заведениях. Демобилизовался из армии в звании капитана. Имею много боевых наград.

– А затем дали бой традиционным методам преподавания иностранных языков?

– Наряду с преподавательской работой, переводческой деятельностью (работал старшим редактором издательства «Иностранная литература», переводил художественные произведения, труды известных зарубежных лингвистов) я одно время являлся научным руководителем Центрального кабинета методов обучения языкам Минвуза СССР. Было очевидно, что обучение языкам у нас в стране зашло в тупик. Языки в обязательном порядке учат в школах, вузах плюс на различных курсах. Изучающих масса, а результаты ничтожны. Вскоре пришел к выводу, что главные тормозящие силы – в одних случаях «обязаловка», когда юноша учит язык не для того, чтобы на нем общаться, а потому, что предмет обязательный и хорошая отметка нужна, в других – казенная мотивация (например, человек изучает язык, чтобы получить прибавку к зарплате), а также устаревшая методика преподавания с ее занудной зубрежкой слов, заучиванием грамматических правил. И начал я задумываться над тем, как помочь человеку свободно заговорить на чужом языке?

– И к чему же привели эти раздумья?

– Как принято учить язык еще со времен Средневековья? Язык сперва разбирают на части – звуки, слова, правила. А потом по частям собирают, кубик за кубиком, как в детском конструкторе. Я же предложил иной метод. Для того чтобы человек заговорил на незнакомом ему языке, важнее всего побудить его к этому. Чужая речь должна не конструироваться мозгом, а непроизвольно рождаться в нем. Мы не заставляем человека учить незнакомый ему язык, а создаем условия, при которых он начинает говорить на этом языке. На первом этапе, например, занятия проходят в режиме отдыха и положительных эмоций, только устное общение – ника-

кой грамматики, заучивания, никаких упражнений на запоминание, никаких домашних заданий и экзаменов! О правилах грамматики мы вспоминаем на более поздних стадиях занятий. Люди пользуются языком для того, чтобы выражать эмоции и передавать смысл. Поэтому и метод наш называется эмоционально-смысловым.

– Новаторство у нас, как известно, не всегда приветствуется.

– Как только я начал строить занятия по-новому, ко мне зачастили проверяющие. «Что у вас пройдено по грамматике?» – «Мы не изучаем специально грамматику.» – «Как выполняются домашние задания?» – «У нас не бывает домашних заданий». И так далее. Проверяющие начинали возмущаться и требовать наши занятия запретить. И эта нервотрепка продолжалась почти 30 лет. Скандал за скандалом, не раз я находился на грани инфаркта. Но у меня был железный контраргумент. Предложенный мной метод обучения давал реальные результаты. За три месяца занятий – по три часа в день – люди получали прочные языковые навыки. Меня стали приглашать – это было еще в советское время – вести курсы при Госплане СССР, в Академии наук, где языкам учились высшие чиновники государства, видные ученые, дипломаты, космонавты. Оппоненты чуть приутихли. Но и теперь традиционная система преподавания является нашим главным противником. Говорю «нашим», потому что за прошедшие годы обрел много сторонников, подготовлено свыше трех тысяч преподавателей, которые работают по нашей методике практически по всему миру.

– Нужно ли иметь какие-то особые данные, чтобы изучить язык по вашему методу?

– Да не существует никаких особых языковых способностей! В преподавании языка бытует множество мифологических представлений: дается язык, не дается... Чтобы пользоваться языком, не нужны какие-то особые данные, кроме тех, что у вас уже есть.

– А возрастные ограничения? Известно ведь, что в процессе старения у людей слабеет память...

– Если она и слабеет, то в основном потому, что мозг не имеет необходимой постоянной нагрузки, тренировки. У нас,

например, учатся люди, которым далеко за 60, и в усвоении языка они ничем не отличаются от 16-летних.

– А как, кстати, с памятью у вас? Все-таки 92 года – солидный возраст.

– На свою память, слава Богу, пока не жалуюсь.

– Что любите делать в свободное время?

– В свободное время – книги. Сейчас, например, перечитываю Гомера. Мудрые мысли посещали великого философа и поэта.

– А как питаетесь? Что у вас в меню?

– Утром ем обезжиренный творог и овсяную кашу. Исключил из повседневного рациона все жареное.

– Что предпочитаете – чай или кофе?

– Отдаю предпочтение чаю из трав.

– А как насчет спиртного?

– Бросил.

– Когда?

– Со вчерашнего дня (смеется). Выпил полрюмки коньяка по поводу своего дня рождения.

– Курите?

– Курил очень много в армии и после. Бросил более двадцати лет назад, дав слово умирающей матери никогда больше не травить себя табаком.

– Как спите? В котором часу у вас «отбой»?

– Со сном сложнее. Ложусь до полуночи. Быстро засыпаю и сплю спокойно часов до трех ночи. Просыпаюсь и бодрствую почти до шести утра. Затем опять засыпаю.

– Снотворными средствами не пробовали пользоваться?

– Никогда.

– Знал вас всегда как любителя длительных пеших прогулок. Удается ли сейчас выкраивать на них время?

– К сожалению, под Новый, 2010 год меня сбила машина. Кости остались целы, но удар пришелся как раз на ту ногу, что пострадала при прыжке с парашютом. Вероятно, повреждены сухожилия. Врачи приходят на дом и чем-то больную ногу смазывают. Обещают скоро поставить на ноги. С нетерпением жду, когда это наконец произойдет. Люблю ходить пешком!

Беседу вел Евгений КУНИЦЫН.
Фото автора.

ЧТО БЫЛО – НЕ ПРОШЛО

Три письма из нашей свежей почты на первый взгляд совсем разные. Но что-то и роднит их. Речь об отцах и детях, бабушках и внуках, о добрососедстве и семейных делах, о событиях далекого прошлого и их отзвуке в сегодняшнем дне... О том, что и составляет ткань жизни.

СЕСТРА МОЯ РОДИЛАСЬ В 1945-М

Мой отец – Попов Виктор Сергеевич и его родной брат – Попов Валентин Сергеевич прошли всю войну и остались живы. Каждый получил по три ранения, воевали братья на одних фронтах, но так ни разу и не встретились на дорогах войны. Награждены многими медалями, орденами, в том числе каждый – медалью «За отвагу». Нам бы поучиться у них патриотизму, любви к Родине!

К сожалению, пять лет назад они ушли из жизни, пройдя ее достойно. У каждого по 42 года трудового стажа, а ведь оба вернулись с войны инвалидами. Похоронены на «Аллеях Славы», один – в Славянске-на-Кубани, другой – в Ростове-на-Дону.

А пишу я вам потому, что волнует меня одна тема. Назвать ее можно так: «Любовь и война». Жизнь есть жизнь, и никуда от этого не деться. Но обо всем по порядку.

В феврале-марте 1945 года наши войска освобождали Белоруссию. Часть, где воевал отец, некоторое время дислоцировалась в деревне Ячево под Слуцком.

Отцу в то время шел 26-й год. Он был холост. Позади годы боев, три ранения и большой опыт боевых действий. Уже близка была наша победа, но за нее предстояло еще биться и биться. И неизвестно было, что ждет тебя на полях сражений.

Но жизнь берет свое. Там, в Белоруссии, отец встретил девушку Лену. Недолгим оказалось их общение. Война позва-

ла на Запад. Вновь бои – в Восточной Пруссии, в Польше, в Австрии, Венгрии...

Демобилизовался отец в 1946 году. Приехал на Кубань, где жили его родители, сестры. Мирная жизнь закружила вчерашнего солдата. Вскоре он женился, и вот на свет появилась я (в 1949 г.), а затем и моя сестра (1954 г.р.).

А еще раньше в Белоруссии в ноябре 1945 года родилась еще одна дочь моего отца – Галя, Галина Викторовна, сестра моя по отцу. Она выросла, окончила школу и решила разыскать отца. Жив ли?

Разыскала. Приехала к нам. Отец был очень рад. А как же рада была Галя! Она, кстати, внешне – вылитый отец мой.

Вот так нашлась моя старшая сестра. Кстати, та девушка Лена (тетя Лена) так и не вышла замуж. Всю жизнь прожила одна, воспитывая Галю. Любила, ждала, верила, надеялась, что вернется ее Виктор... Но жизнь сложилась по-иному. А сколько детей в силу схожих обстоятельств появилось во время и после войны! Но тему эту, похоже, старательно обходят и пресса, и кино, и художественная литература.

Адрес: ГОЛОВНЕВОЙ Нине Викторовне,
353560 Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани,
ул. Юных Коммунаров, д. 70, кв. 66.

ТАКИЕ ЛЮДИ УКРАШАЮТ ЖИЗНЬ

Уважаемый главный редактор и весь коллектив, выпускающий журнал «Предупреждение»! Большое всем вам спасибо за нужный, полезный и интересный журнал. Мы ждем его каждый месяц с надеждой узнать что-либо новое, познавательное, поучительное. В том числе и всевозможные советы и рецепты по медицине, которые так необходимы и которые многим помогают. В нашем московском доме № 5 по Большой Черемушкинской улице многие знают и уважают Екатерину Ивановну Бовыкину. Она не только поклонница, но и неутомимый пропагандист и агитатор вашего журнала. Он всегда с ней.

Было бы намного легче, лучше и интереснее жить, если бы таких людей было побольше. Она почти всю себя отдает, помогая другим, и в союзниках у нее неизменно журнал «Предупреждение», другие издания, посвященные оздоровлению

нашей жизни. Екатерина Ивановна всегда добра, общительна, ласкова, особенно с детьми. Помощь ее бескорыстна. Как, например, в моем случае.

Я ветеран Великой Отечественной войны, 87 лет, плохо вижу и почти не слышу. К тому же после травмы не могу самостоятельно ходить, а она всегда рядом, если, например, мне нужно пойти в поликлинику. Всегда справляется о моем здоровье по телефону или прибежит ко мне сама.

Навещала меня в больнице, когда я там находилась, приносила журналы, газеты, читала их, склонившись над моим ухом (которое немного слышит) так, чтобы слышно было и всей палате. Я не одинока. У меня дочь и две внучки, но они заняты, работают. А общение с Екатериной Ивановной всегда радость для меня.

Не забывает Екатерина Ивановна и своих старых коллег и подруг, несмотря на то что все они живут в разных районах Москвы, в других городах и областях, поздравляет их с праздниками, днями рождения. Когда же у нее собираются друзья, радости нет конца. Екатерина Ивановна хорошо готовит. Накрывает стол, гости веселятся, обмениваются подарками. Многие уходят от Екатерины Ивановны с экземпляром журнала «Предупреждение».

Дел у Екатерины Ивановны невпроворот, а здоровье-то не ахти какое, да и лет немало (72 года). К тому же домашние хлопоты. У нее муж и сын. Им тоже надо уделять внимание (обед, стирка, уборка и т. д.), хотя они ей во многом помогают, поддерживают ее здоровье. Семья дружная, скромная, уважаемая. Екатерина Ивановна всегда энергична, увлекается оздоровительной гимнастикой, по утрам – зарядка, ходьба.

Очень хотела бы, чтобы о неутомимой поклоннице и пропагандисте журнала «Предупреждение» узнали все его читатели.

Адрес: БАРУЛИНОЙ Анне Семеновне, 117447 г. Москва, ул. Б. Черемушкинская, д. 5, кор. 1, кв. 30.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

СПАСИБО, БАБУЛЯ, ЗА РЕЦЕПТ!

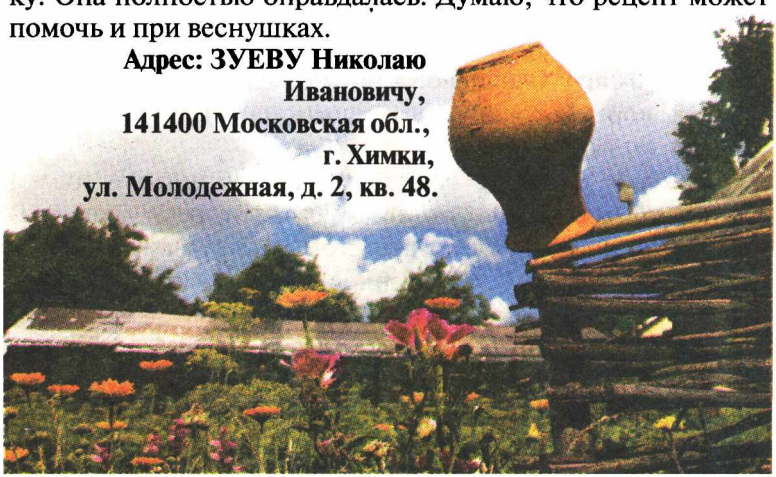
Уважаемая редакция! В вашем журнале («Предупреждение» №1 за 2010 г.) были помещены советы и рецепты, с помощью которых можно избавиться от старческих пигментных пятен. У меня есть еще один рецепт, правда, несколько необычный.

Надо набрать больше половины пол-литровой бутылки личинок колорадского жука любого калибра, залить их водкой или разбавленным спиртом и дать настояться 7-10 дней, ежедневно несколько раз встряхивая. Для этого надо залить водку не до самого горлышка, а оставить немного свободного места. Настаивать в темном месте. Способ применения: наклонить бутылку, смочить хорошо ватку и протирать пораженное место. Это лучше делать на ночь.

У меня была поражена тыльная сторона кисти правой руки. Очень неудобно. Я протер на ночь пораженное место трижды (это заняло 3 дня) – и все пропало. Для верности я протер еще два раза. Вот уже идет третий год, а пятна больше не появляются. Рецидива нет.

А рецепт родился вот каким образом. Моя бабуля в деревне боролась с колорадским жуком просто. Химию не признавала. Она их давила руками, после чего у нее кисти были запачканы ошметками жуков и личинок. Я обратил внимание, что после таких операций у бабули стали исчезать пигментные пятна на руках. Так возникла идея сделать настойку. Она полностью оправдалась. Думаю, что рецепт может помочь и при веснушках.

Адрес: ЗУЕВУ Николаю Ивановичу, 141400 Московская обл., г. Химки, ул. Молодежная, д. 2, кв. 48.



ТУГОУХОСТЬ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ

Далеко не каждый согласится с библейской заповедью, которая гласит: имеющий уши да услышит... Увы, количество людей с выраженными нарушениями слуха неуклонно увеличивается. Только за последние 15 лет число тех, кто страдает тугоухостью, выросло в полтора-два раза. Врачи утверждают: плохой слух отрицательно влияет на состояние психики, вызывая тяжелые депрессии. Однако тугоухость можно преодолеть – так считает заведующий отделом слухопротезирования и слухоречевой реабилитации Центра оториноларингологии Сергей Эдуардович КИРЕЕВ. Он рассказал нашему корреспонденту Людмиле Золотовой, как помочь человеку обрести радость общения с окружающим миром, услышать шум дождя, голос любимой, лепет ребенка.

– Действительно, слух – это чудо, дарованное нам Природой. По мнению ученых, именно способность мозга воспринимать звуковую информацию определяет формирование второй сигнальной системы, благодаря которой человек может говорить, общаться с окружающими, писать стихи, романы, музыку и петь.

При снижении порога слухового восприятия, или, говоря обычным языком, при тугоухости, развитие речи у детей задерживается. И как следствие этого – отставание общего развития ребенка, его отверженность в коллективе сверстников. Нередко патология органа слуха становится причиной инвалидности у людей, находящихся в самом работоспособном возрасте.

– Врачи какой специальности занимаются лечением патологии органов слуха?

– Существует особый раздел оториноларингологии, называемый сурдологией, который изучает причины возникновения тугоухости, способы ее лечения и профилактики. Даже свое название эта медицинская специальность ведет от латинского слова – «глухой»...

– Какие причины чаще всего приводят к снижению слуха?

– Первое место в этом достаточно длинном списке занимает хронический гнойный средний отит и его осложнения. Кроме того, снижение слуха может быть связано с инфекционным паротитом, или, как его чаще называют, «свинкой», наследственными факторами, профессиональными вредностями, нерациональным применением некоторых антибиотиков, воздействующих на слуховой аппарат (стрептомицин, канамицин, мономицин, гентамицин), перенесенными инфекционными и вирусными заболеваниями, ухудшением шумового фона окружающей среды.

– Но если гнойный средний отит или «свинка» существуют с незапамятных времен, то резкий рост промышленного шума стал значителен только в последние десятилетия прошлого века...

– К сожалению, приходится констатировать: качество жизни большинства россиян, окружающий нас городской пейзаж катастрофически ухудшаются. Как врача-сурдолога меня не может не тревожить, скажем, постоянно растущий уровень общегородского шума в столице. Только за последние годы он возрос в 15-20 раз.

Основной источник этой беды – транспорт, промышленные шумы, стройки. Немалую роль также играет бытовая техника, увлечение громкой музыкой, аудиоплеерами. Результат весьма печальный: сегодня распространенность заболеваний органа слуха среди взрослых москвичей составляет 68 случаев на тысячу человек. У детей эта цифра несколько ниже – 11 на тысячу, но в старших возрастных группах показатель значительно возрастает и достигает 188 случаев на 1000 человек. После легочной и вибрационной патологии ухудшение слуха занимает третье место среди всех профессиональных заболеваний.

Кроме того, все заметнее становится влияние повышенного радиационного фона. В тех местах, где этот уровень уве-

личен, медики отмечают резкий скачок наследственной тугоухости.

– Тугоухость – это пожизненный приговор или с этим можно бороться?

– Безусловно, можно. В настоящее время существуют методики лечения, которые в большинстве случаев позволяют полностью восстановить слух, особенно при раннем обращении к врачу. Следите за слухом. Процесс его исследования абсолютно безопасен и безвреден. И если возникает подозрение на снижение слуха, обращайтесь к лор-врачу и не бойтесь проходить такое обследование. Мы рекомендуем проверять слух после перенесенного острого среднего отита у детей, после тяжелого гриппа, «свинки».

– Конечно, взрослые люди могут сами обратить внимание на то, что стали плохо слышать. Но как диагностировать такое состояние у маленьких детей, которые не могут оценить свое самочувствие?

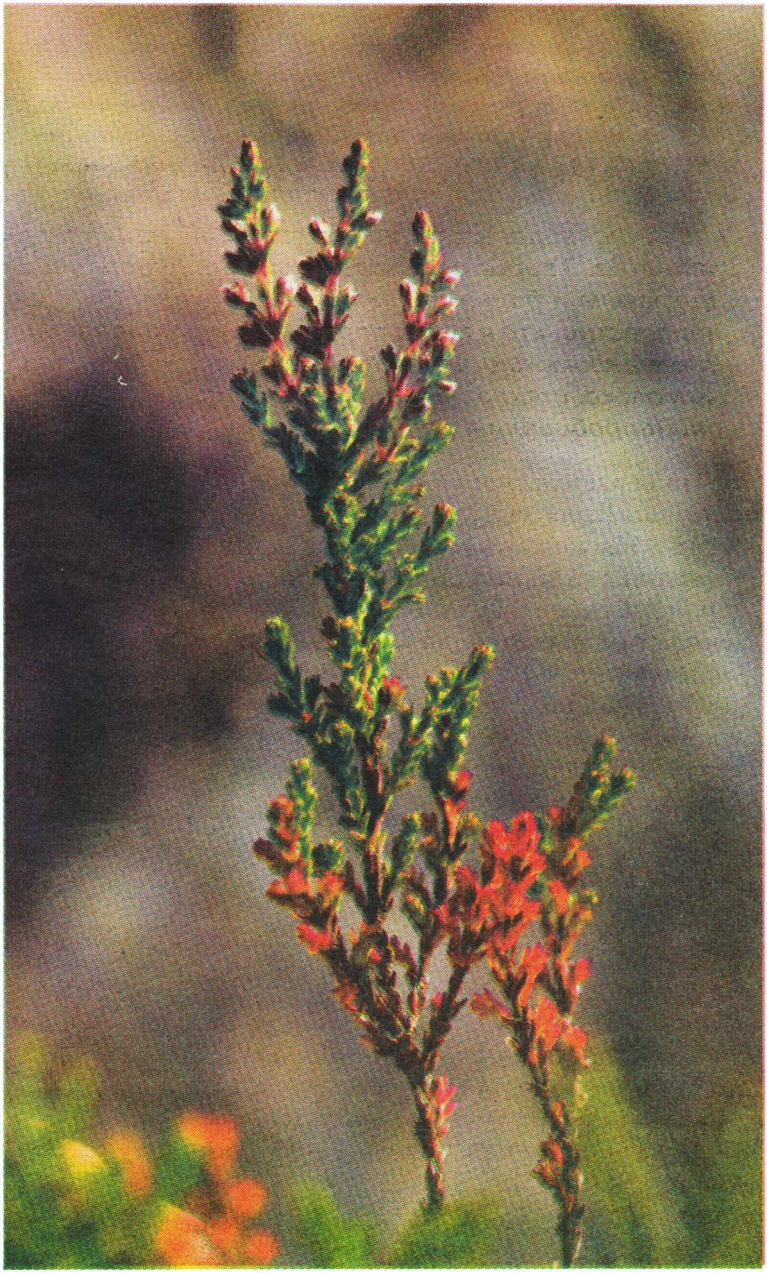
– Во многом в диагностике состояния слуха у маленьких детей могут помочь родители. Нужно помнить, что с 3 месяцев ребенок в норме реагирует на достаточно громкие звуки (голос взрослого, звонок телефона), поворачивая голову в сторону источника звука или выражая свой интерес в виде другой двигательной реакции. При отсутствии лепета у ребенка в возрасте 1-2 лет или если, скажем, ребенок старшего возраста часто переспрашивает, также не следует исключать патологию слуха. В этих ситуациях необходимо обратиться к лор-врачу для проведения исследований. Современные методы диагностики позволяют с большой достоверностью определить не только степень, но и уровень поражения слухового анализатора.

– Много ли людей, и особенно детей, в России нуждается в слуховых аппаратах?

– К сожалению, ответ на этот вопрос будет не слишком утешительным... Начну с того, что даже в ходе реализации президентской программы «Дети – инвалиды» в регионы было поставлено не более 38 % от необходимого количества слуховых аппаратов.

В результате недостаточного обеспечения диагностическими приборами тугоухость у детей в возрасте до одного года

ВЕРЕСК обыкновенный



Автор фото Argument /ЛОРИ

ВЕРЕСК обыкновенный

Вереск обыкновенный (Calluna vulgaris L.) — невысокий (до 50-60 см), сильно разветвленный кустарник с мелкими вечнозелеными листочками, расположенными супротивно в четыре ряда. Цветки в виде однобоких кистей лиловые или лилово-розовые. Цветет с июля по август-сентябрь. Вкус растения горький, вяжущий, запах сильный — пахнет медом. Распространен практически повсеместно. Любит сухие и сыроватые песчаные почвы, больше в сосновых и смешанных лесах, на полянах, сухих холмах, встречается на торфяниках, на лесных лугах, при дорогах. В лечебных целях используют цветки и листья вереска. Заготавливают сырье в августе, во время цветения, срезая ветки секатором, — иначе их не сломать или можно неосторожно вырвать с корнем весь кустик. При сушке цветки и листья осыпаются, поэтому сушить их нужно с осторожностью на бумаге, хранить в чистых бумажных мешках или конвертах.

Рецепты народной медицины с использованием вереска обыкновенного для лечения различных заболеваний

Водянка, камни в почках

1 ст. ложку травы вереска залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 4 часа, процедить. Принимать настой по 0,5 стакана 4 раза в день до еды (утром, в обед, вечером и на ночь).

Мочекаменная болезнь, воспаление почек, мочевого пузыря, болезни печени, желчного пузыря, гастрит с повышенной кислотностью

2 ст. ложки сухой травы вереска заварить 0,5 л кипятка, настоять, утеплив, 1 час, процедить. Принимать настой по 1 ст. ложке 4-6 раз в день до еды.

Атеросклероз, ревматизм, нервные расстройства, бессонница

1 ст. ложку сухой травы заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Невроз, бессонница

Смешать траву пустырника, вереска, сушеницы болотной, измельченный корень валерианы в соотношении 3:4:3:1. 4 ст. ложки смеси запарить 1 л кипятка на целую ночь. Принимать по 4-5 глотков через каждый час, выпивая весь настой в течение дня.

Вереск противопоказан при пониженной кислотности желудочного сока!

определяется лишь в 5,2% случаев. Чаще удается поставить правильный диагноз уже в более старшем возрасте, когда помочь детям бывает значительно сложнее.

Работая с ребенком, конечно же необходимо учитывать его индивидуальные особенности, состояние психоэмоциональной сферы, привычки. Надо уметь найти контакт с родителями, помочь им в воспитании малыша.

Развитие внимания, памяти, творческих способностей, коммуникативных навыков способствует скорейшей адаптации слабослышащих детей среди сверстников.

В частности, применяется методика так называемой верботональной системы обучения языку по Петеру Губерине, по которой в настоящее время работает более 600 центров в 70 странах мира.

Таким образом, реабилитация тугоухости в детском возрасте – длительный и систематический процесс, который включает в себя различные мероприятия медицинского, психологического, педагогического и технического характера.

– От врача непривычно слышать слова о «технической» составляющей реабилитационного процесса. Хотелось бы узнать об этом подробнее...

– В отделах слухопротезирования и слухоречевой реабилитации существуют самые различные диагностические приборы, позволяющие достаточно точно определить степень и уровень поражения слухового анализатора. Но основным остается, конечно, медицинский аспект проблемы. Высококвалифицированные специалисты – аудиологи, сурдологи, отоневрологи – способны решать самые сложные диагностические задачи. Одним из перспективных направлений работы является слухопротезирование, которое остается важнейшим методом нехирургической помощи людям с нарушениями слуха.

Следует обратить внимание, что бытующее мнение о возможности отрицательного влияния слухового аппарата, существующее среди части больных и даже некоторых медиков, является мифом. Правильно подобранный аппарат не оказывает никакого отрицательного влияния на слуховой анализатор. Применение современных технологий позволя-

ет приблизить уровень коррекции до высочайшего уровня разборчивости речи при отличном качестве звука.

Могу с уверенностью сказать, что сегодня слухопротезирование позволяет решить многие проблемы, возникающие в обыденной жизни наших пациентов. Обычно выбору аппарата предшествует широкий спектр диагностических и реабилитационных мероприятий.

При необходимости пациентам могут быть подобраны самые современные слуховые аппараты, включая внутриканальные цифровые, а также индивидуальные ушные вкладыши. Наши специалисты впервые в отечественной практике осуществляют полный цикл медико-технического, психологического и сурдопедагогического обеспечения всего реабилитационного процесса при тугоухости и глухоте.

– Человек, пользующийся слуховым аппаратом, зачастую становится мишенью не слишком умных шуток. Что вы говорите своим пациентам, рекомендуя им пользоваться слуховыми аппаратами?

– Мы рассказываем о тех возможностях, преимуществах, которые дает больному слуховой аппарат. Нередко человек, теряющий слух, просто выпадает из общества. Сначала над ним подшучивают друзья, коллеги, а затем он все более замыкается в себе, круг общения сужается до двух-трех ближайших родственников. Обычный поход в магазин за ежедневными покупками для слабослышащего превращается в настоящие мучения.Театр, кинематограф, концертный зал закрывают для него свои двери. Человек остается без радио, телевидения. Музыка, пение птиц, журчание воды – все это только для людей с нормальным слухом. Но ведь такое положение дел – настоящая дискриминация!

Сегодня медицина, научный прогресс позволяют помочь людям в таких непростых ситуациях. Поэтому, подбирая слуховой аппарат, мы стараемся исходить из индивидуальных потребностей каждого пациента. Слуховые аппараты практически незаметны постороннему глазу, удобны в эксплуатации, а главное, позволяют человеку навсегда забыть о своей беде. Вот об этом мы и говорим своим пациентам, предлагая вернуться в прекрасный мир звуков.

ВРЕМЯ ЛЕЧИТЬ ПОЧКИ

В нашем организме есть орган, работа которого представляется особенно таинственной. Речь идет о почках, которые, по мнению многих, производят мочу. На самом деле это фильтрующая система, в которой происходит сложный ряд биохимических превращений.

В редакционной почте много вопросов, связанных с болезнями почек, с теми тяжелыми состояниями, которые вызывает их патология. Читатели просят рассказать о функции почек, о том, что происходит в организме при сбое в их работе. На эти вопросы мы попросили ответить врача-нефролога высшей категории Татьяну Борисовну ДЕМКИНУ.

– Прежде всего надо помнить: если болеют почки – страдает организм в целом. Шлаки не выводятся, а остаются в крови, отравляя все органы и системы; меняется уровень микроэлементов – их то много, то мало, что одинаково плохо; блокируются нервные импульсы, возникают судороги, резкая мышечная слабость, может произойти остановка сердца. Вода застаивается в организме – в брюшной и плевральной, сердечной полостях в виде отеков на лице и в нижних конечностях. Дает сбой система регуляции артериального давления, которое просто зашкаливает. В медицине это состояние носит название почечной недостаточности. Почечная недостаточность бывает как остро наступившей, так и хронической.

«Мы думали, что у моего родственника отравление: все симптомы за это говорили, а оказалась острая почечная недостаточность, и мы чуть не потеряли его...»

– Действительно, острая почечная недостаточность похожа на отравление тем или иным ядом. При этом резко падает артериальное давление, уменьшается выделение мочи. Больной, как правило, находится без сознания.

Острая почечная недостаточность – крайне тяжелое для организма состояние, требующее реанимационных мероприятий, которые эффективны в менее половины случаев. И все же при благоприятном течении 40-50 процентов больных выживают и могут даже излечиться. Так что вам повезло, что ваш родственник попал именно в эти проценты.

«Что является причиной острой почечной недостаточности?»

– Причиной острой почечной недостаточности может быть шок любого происхождения. К нему ведут обширные ожоги, кровопотери, травмы, переливание неправильной группы крови, сепсис, инфаркт миокарда, острые аллергические состояния, тепловой удар...

Мочекаменная болезнь с резкой закупоркой мочевых путей тоже чревата острой почечной недостаточностью. Известны более 100 токсических веществ, воздействие которых на почки может привести к пагубным последствиям. Среди них соли тяжелых металлов, ртутные соединения, органические растворители, лекарственные препараты. Опасными для почек считаются некоторые антибиотики (гентамицин, канамицин, тобрамицин), нестероидные противовоспалительные препараты, в том числе банальный анальгин, сульфаниламидные препараты, рентгеноконтрастные вещества, каптоприл...

«У меня последнее время постоянная усталость, слабость, повышенная утомляемость. Ничего не хочется делать – только спать; ничто не радует, аппетита нет... Я думала, что это депрессия, обследовалась – мне поставили диагноз: хроническая почечная недостаточность».

– Хроническая почечная недостаточность (ХПН) развивается не столь стремительно, как острая, она чаще всего наступает после многолетней болезни гломерулонефритом, пиелонефритом, поликистозом почек, сахарным диабетом или

подагрой. Наверное, у вас в анамнезе есть одно из этих заболеваний.

Клиническая картина нарастает как бы исподволь, проявляясь подчас малыми симптомами – как раз такими, о которых вы пишете. На самых ранних стадиях болезни мочи становится много, учащается количество мочеиспусканий, больной чаще начинает вставать ночью в туалет. В биохимических анализах крови еще нет явных изменений, а в обычном клиническом анализе мочи обращает на себя внимание сниженная ее плотность. По мере прогрессирования почечной недостаточности количество мочи начинает уменьшаться, плотность становится еще ниже, почка начинает терять соли. Развивается солевое истощение.

В крови, наоборот, задерживается калий, снижается гемоглобин, возникает анемия. В биохимическом анализе крови растут цифры мочевины и креатинина. У больного наблюдается ухудшение состояния. Усиливается апатия, сонливость, появляется мышечная слабость и мышечные подергивания. Иногда больные не могут подняться на ступеньки, стоять в вертикальном положении. Возникает болезненное жжение в руках и ногах, онемение и слабость.

Из-за токсинов в крови нарастает кожный зуд и повышенная кровоточивость. Возможны кровотечения из носа, из желудочно-кишечного тракта, подкожные кровоизлияния и синяки. Из-за задержки мочевой кислоты может развиться уремическая подагра с характерными болями в суставах и отложениями мочевой кислоты в ушных раковинах.

«Что такое уремия, уремическая кома? Как она проявляется?»

– Ярким признаком уремии считают тошноту, рвоту, икоту, потерю аппетита вплоть до отвращения к пище, поносы, чередующиеся с запорами, воспаления полости рта. Характерны множественные эндокринологические расстройства, в том числе импотенция, нарушения месячного цикла и другие.

Внешний вид больного становится специфическим – бледно-желтоватый цвет лица, синяки на руках и ногах. Кожа сухая, со следами расчесов. Язык сухой, коричневый. В далеко зашедших случаях изо рта ощущается запах мочи.

В конечной стадии возникает состояние, напоминающее двухстороннюю пневмонию. В сердце выслушивается шум трения перикарда – околосердечной сумки. Количество мочи снижается до критического. Больной уходит в уремическую кому, откуда выйти крайне сложно – ведь все резервы организма исчерпаны за многие годы болезни.

«Если поставлен диагноз: почечная недостаточность, это уже приговор?»

– Чем раньше выявлены симптомы почечной недостаточности, тем благоприятнее прогноз. Пациент, грамотно относящийся к своей болезни, продлевает себе жизнь, улучшая ее качество.

«Знаю, что при многих заболеваниях очень важно соблюдать диету, а при почечной недостаточности, говорят, это просто необходимо».

– Совершенно верно. Значение диеты в поддержании жизнедеятельности больных настолько велико, что без нее будет неэффективно все остальное лечение. Очень важно количество белка в рационе – нужно достигнуть так называемой золотой середины. Минимальное количество полноценного белка, который должен получать организм, – это 40 г в сутки.

Больной с начальными симптомами почечной недостаточности может позволить себе роскошь – 60 г белка в сутки, на последней стадии ХПН – 20-25 г. Но 20 г белка – это очень мало, поэтому такую диету держат не более 3-4 недель, затем возвращаются к базовым 40 г. Что такое 40 г белка в день? Чтобы было понятно, из чего составить рацион питания, приведем следующие данные. 5 г белка содержится в 1 яйце, 25 г сырого мяса, 300 г сала, 50 г хлеба, 200 г сливок или сметаны, 150 г молока, 15-25 г сыра, 35 г творога, 75 г риса, 75 г шоколада, 40-50 г муки, 200 г картофеля, 25 г фасоли, 75 г зеленого горошка... Следует учитывать при составлении меню, что 75 процентов должно приходиться на высо-

коценный белок (мясо, птица, яйца, молоко), а на долю хлеба, каш, картофеля и других овощей – всего 25 процентов.

Злоупотреблять молочными продуктами не стоит из-за высокого содержания в них фосфора. По этим же причинам следует ограничивать в еде рыбу. При ХПН страдает фосфорно-кальциевый обмен. Чем больше фосфора – тем меньше кальция в крови – тем выраженнее костные нарушения.

Калия в крови почечных больных тоже с избытком, поэтому нельзя злоупотреблять продуктами, богатыми им, – курагой, финиками, грибами, помидорами, чипсами, растворимым кофе...

Больной учитывает в своем рационе и количество воды. Если нет выраженных отеков нижних конечностей и явных симптомов сердечной недостаточности, надо пить столько, чтобы выделялось 2-2,5 литра в сутки. Повышенное выделение мочи способствует максимальному выведению шлаков. Даже если не хочется пить, необходимо выпивать 3-4 стакана воды.

Когда же болезнь прогрессирует и мочи выделяется меньше литра в день, жидкость необходимо ограничить. К диурезу (количеству выделенной мочи) за предыдущий день прибавляют 300-500 мл, это и есть дневная водная норма.

«Почему мне при почечной недостаточности назначали активированный уголь? Разве это почечное лекарство?»

– Как известно, шлаки из организма выводятся через почки и желудочно-кишечный тракт. Поэтому при лечении почечной недостаточности используются сорбенты (активированный уголь, карболен, энтеродез), которые значительно облегчают течение болезни.

Иногда применяют окисленный крахмал или крахмал в сочетании с углем. Прием сорбентов позволяет увеличить выведение шлаков вместе с калом, тем самым снижая их концентрацию в крови. Чаще все же используют карболен или энтеродез (по 5 мг в 100 мл воды 3 раза в день), что даже позволяет увеличить суточную дозу белка в рационе.

За сутки при уремии в кишечник попадает до 70 г мочевины, 3 г креатинина, 2 г фосфора и 2,5 г мочевой кислоты.

Если удалить хотя бы часть этих веществ, можно уменьшить симптомы почечной интоксикации. Для чего и ставят клизмы, делают промывания кишечника, назначают слабительные.

Особенно эффективны такие послабляющие средства, как сорбит и ксилит. При их использовании развивается понос до 3-5 литров в сутки, который промывает весь кишечник. С послабляющей целью можно использовать раствор Янга. Больной выпивает за три часа 7 литров теплого раствора, довольно приятного на вкус, каждые 5 минут по стакану. Через 45 минут появляется жидкий стул, он прекращается после приема последнего стакана раствора. Процедуру повторяют 2-3 раза в неделю, продолжительность курса – от 1,5 месяца до года. Это так называемый кишечный диализ. У больных с застойной сердечной недостаточностью его надо применять с осторожностью.

«Какое лечение эффективно при почечной недостаточности?»

– Едва ли не основное лечение – диета, а также выведение шлаков из организма. Остальное лечение ХПН симптоматическое. При повышенном давлении – гипотензивные препараты. Предпочтение отдается анаприлину и обзидану, допегиту и клофелину, верапамилу и коринфару. У каждого больного свой препарат или комбинация препаратов, своя схема лечения.

При отеках применяют мочегонные. Наиболее эффективны фуросемид или урегит в таблетках и внутривенно. В начальных стадиях назначают гипотиазид. А вот верошпирон, триампур и другие сберегающие калий диуретики противопоказаны.

Лечение анемии при ХПН не всегда эффективно. Назначают препараты железа, фолиевой кислоты, изредка – переливание крови. При приеме внутрь наиболее эффективны фумарат, сульфат и лактат железа в сочетании с аскорбиновой кислотой, ферроплекс. Доза фолиевой кислоты составляет 5-15 мг в день. Внутримышечно вводят витамины B_6 и B_{12}. Наиболее эффективен комбинантный человеческий эритропоэтин.

«Что такое гемодиализ? Много слышала о нем, но представляю плохо. Расскажите, пожалуйста, об этом методе лечения».

– На строгой диете, контролируя потребление воды и соли, принимая симптоматические препараты, можно держаться годами, но все же наступает тот критический момент, когда эти методы лечения становятся недостаточными, а все резервы организма – исчерпанными. И тут на помощь приходит диализ (перитонеальный диализ или гемодиализ).

Перитонеальный диализ – это удаление токсических продуктов белкового обмена через брюшную полость. Методика его достаточно проста. В пространство брюшины вводится силиконовый катетер. Диализат, специальный состав, в бутылках или мешках емкостью 1,5-3 литра согревают до температуры человеческого тела и быстро вливают в брюшную полость, оставляя там на 10 минут, а затем отсасывая, после чего цикл повторяется. Процедура длится до двух суток, в зависимости от состояния больного.

Есть специальный аппарат, который позволяет проводить перитонеальный диализ дома. Обычно аппарат устанавливают перед сном, чтобы диализ проводился ночью. Процедуру можно проводить от 1 до 7 ночей в неделю. Существуют различные схемы лечения перитонеальным диализом, им можно пользоваться долго и успешно, если не будет каких-либо инфекционных и механических осложнений. Абсолютным противопоказанием для процедуры служат целлюлит брюшной стенки и свежая рана живота.

При гемодиализе методика другая. Используется система, при которой кровь от больного течет к мембранному диализатору, очищается там и возвращается обратно к больному по системе трубок. Обычно сеанс гемодиализа занимает 3-5 часов. Большинству больных с ХПН для нормального самочувствия требуется 3 процедуры в неделю.

Но и здесь возможны осложнения – тромбообразование и инфекция, сердечно-сосудистые нарушения и расстройства обмена веществ, неврологические особенности и синдром перегрузки железом.

И все же перитонеальный диализ и гемодиализ при регулярном и грамотном использовании могут надолго продлить жизнь человека.

«Я понимаю, что почечное заболевание — очень сложное и вылечить его травками невозможно. И все-таки подскажите: есть ли какие-нибудь народные методы, которые облегчили бы состояние больного?»

— Вы совершенно правы: вылечиться от ХПН «травками» невозможно. И тем не менее народные средства могут принести некоторое облегчение, усилить действие медикаментов, повысить их эффективность.

Для непродолжительного применения рекомендуются, например, следующие сборы.

• 4 ст. ложки измельченной дубовой коры на 1 л воды, кипятить 15 минут, затем настаивать 10 минут, процедить и выпить теплым в течение дня за 5-6 приемов.

• Тыква обыкновенная, семена — 20 г
Конопля посевная, семена — 20 г
Лен посевной, семена — 20 г
Липа сердцевидная, цвет — 20 г
Бузина черная, цвет — 20 г
Зверобой продырявленный, трава — 20 г
Ромашка аптечная, соцветия — 10 г.

1ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать в теплой духовке 30-40 минут, процедить и отжать. Выпить за день в 4 приема за 1 час до еды.

• 1ст. ложку травы грыжника голого на 0,5 л воды, кипятить 10 минут, процедить. Выпить теплым за день в 4 приема после еды.

• Крапива двудомная, лист — 20 г
Лапчатка серебристая, трава — 20 г
Маргаритка, трава — 20 г
Медуница лекарственная, трава — 20 г
Золотарник обыкновенный, трава — 20 г
Плаун благовидный, трава — 20 г.

1ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать в теплой духовке 30-40 минут, процедить и отжать. Выпить за день в 4 приема за 1 час до еды.

Подготовила Людмила КАТИНА.

ЧИСТОТЕЛ ПОЛИПАМ ПРЕДЕЛ

Полипы – патологические образования на поверхности слизистых оболочек различных органов: желудочно-кишечного тракта, дыхательных и мочевых путей, матки. Статистика бьет тревогу: за последнее десятилетие зафиксировано пятикратное увеличение этой патологии.

Из общего числа выявленных образований половину составляют мелкие, диаметром до 5 мм, полипы, которые могут увеличиваться и перерождаться в рак. Оперативное вмешательство по поводу мелких полипов небезопасно (возможны осложнения), поэтому их лечат консервативно, что позволя-

Автор фото Александр ЕФРЕМОВ

ет сдерживать рост полипов, предупреждать их раковую трансформацию.

Универсальным средством консервативного лечения полипов является чистотел (лекарственное сырье заготавливают в мае – июне). Предлагаю вниманию читателей несколько рецептов, как справиться с напастью при помощи этого растения.

При полипах носа широко применяется и дает положительные результаты применение сока чистотела. По 2 капли сока следует закапывать в каждую ноздрю 2-3 раза в день в течение 2 недель. Желательно при этом добавлять в сок соль и йод. После процедуры надо смазывать ноздри растительным маслом.

При полипах желудочно-кишечного тракта свежесрезанную траву пропускают через мясорубку, отжатый сок (1 стакан) смешивают с водкой (1стакан). Смесь настаивают сутки, периодически встряхивая бутылку. Пьют натощак по 1 ч. ложке 3-4 раза в день в течение 3-4 месяцев.

Еще один способ: кашицеобразную массу из пропущенных через мясорубку стеблей и листьев чистотела заливают кипяченой водой при температуре 70-80^{0}С в соотношении 1:10. После остывания при комнатной температуре настой вводят клизмой, которую удерживают 1-2 часа. Процедура проводится ежедневно или через день каждые 2-3 месяца (под наблюдением врача).

При полипах желчного пузыря 1 ст. ложку сухой измельченной травы чистотела залить в термосе стаканом кипятка, настоять 1-1,5 часа, процедить и пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва можно повторить лечение.

Поможет и такая смесь: взять поровну цветки ромашки и траву чистотела. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 6-8 часов, процедить. Принимать настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – месяц, после 10-дневного перерыва можно повторить лечение.

Можно предложить такой цикл лечения травой чистотела при полипах желчного пузыря. *1-й курс.* 1 ч. ложку свежевыжатого сока чистотела или 1 ст. ложку настоя чистотела (приготовление, как в первом рецепте) развести в 2 л теплой кипяченой воды. Ставить клизму на ночь. После 15 клизм 15 дней перерыв. *2-й курс.* На 2 л теплой воды – 1 ст. ложка сока чистотела или 3 ст. ложки настоя травы чистотела. После 15 клизм перерыв 15 дней. *3-й курс.* На 2 л теплой воды 2 ст. ложки сока чистотела или 4 ст. ложки настоя травы чистотела. После 15 клизм 15 дней перерыв.

При полипах мочевого пузыря и уретры используется следующий сбор: одуванчик лекарственный, корень – 2 части; солодка уральская, корневище – 2 части; зимолюбка зонтичная, листья и побеги – 2 части; крапива двудомная, листья – 2 части; мята перечная, трава – 2 части; толокнянка обыкновенная, листья – 3 части; шиповник коричный, плоды – 5 частей; багульник болотный, побеги – 1 часть; кукуруза обыкновенная, рыльца – 3 части; лен посевной, семена – 2 части; хвощ полевой, трава – 4 части; чабрец, трава – 2 части; чистотел большой, трава – 3 части. 2-3 ст. ложки смеси трав высыпать в термос, залить 0,5 л кипящей воды, настаивать не менее 6 часов, процедить. Настой принимать в теплом виде 3 раза в день по 2/3 стакана за 20-30 минут до еды. Курс лечения – 1-1,5 года. В дальнейшем продолжать профилактические курсы фитотерапии весной и осенью. Продолжительность каждого курса – 2 месяца.

Одновременно полезны сидячие ванночки с травой чистотела: 2 ст. ложки травы на 1 л кипящей воды, настаивать в термосе 2-3 часа, процедить. Продолжительность ванночки – 20 минут, 1 раз в день в течение 1месяца.

При полипах матки проводятся аппликации полипов шейки матки соком чистотела под врачебным контролем.

Анатолий ВАНИН,
кандидат медицинских наук.

ТВОРОГ ЖЕЛУДКУ ДОРОГ

Сейчас творог часто называют пищей, не знающей запретов. Творог одинаково рекомендуется всем: здоровым и больным, старикам и детям. Истории неизвестно, кто и когда первым приготовил творог. Вполне возможно, что это произошло случайно: скисло молоко, стекла сыворотка, осталась плотная масса. Попробовали – вкусно!

По свидетельству римского писателя и ученого Марка Теренция Варрона, этот продукт был известен еще в Древнем Риме. Молоко тогда заквашивали сгустком, извлекаемым из желудка телят, козлят или ягнят, питавшихся только материнским молоком. Творог употребляли в пищу соленым и несоленым, иногда смешивали с молоком, вином или медом.

Творог всегда был одним из самых почитаемых продуктов у славян. Его ели чуть ли не ежедневно. Довольно долгое время на Руси творог называли сыром, а блюда из него – сырными (отсюда и название «сырники», хотя готовят их как раз из творога). Исходным сырьем служила обычная простокваша, горшок с которой ставили на несколько часов в не очень жаркую печь. Затем горшок вынимали и сливали содержимое в полотняный конусообразный мешок. Сыворотку отцеживали, а мешок с творогом помещали под пресс.

Однако приготовленный таким образом творог не мог долго храниться. При хороших удоях, и, конечно, во время постов, творога у крестьян скапливалось довольно много. Чтобы он не пропадал, народ придумал довольно оригинальный способ его консервирования – готовый (из-под пресса) творог снова помещали на несколько часов в печь, затем под пресс и так дважды. Когда он становился совершенно сухим, его плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленым маслом. В погребе такой творог мог храниться месяцами, его брали с собой и в дальнюю дорогу.

Согласно старинной легенде индусов, бог Кришна считал творог своим любимым лакомством, называя его волшебным даром природы, наделяющим людей недюжинной силой и умом и изгоняющим любые недуги. «Разбей горшок с творогом, чтобы счастье весь год сопутствовало тебе», – призывают зрителей организаторы ежегодного индийского праздника в честь дня рождения бога Кришны. По традиции в день праздника на городских площадях устанавливают высоченные деревянные шесты, верхушки которых украшают оригинальные мишени – горшки с творогом. Попасть в такую мишень камнем или палкой с одной попытки совсем не просто. Впрочем, желающих принять участие в этом увлекательном состязании всегда находится немало: ведь самых метких ожидает не только обещанное Кришной счастье, но и вкусная награда – творожные лепешки под сладким соусом и прохладительные напитки.

НАДО ЛИ ИДТИ В МАГАЗИН?

Жители больших городов предпочитают покупать творог в магазинах или на рынке. Но его несложно приготовить в домашних условиях – было бы молоко. Правда, приготовление вкусного домашнего творога требует определенного опыта, мастерства и навыка. Многие хозяйки имеют свои способы и рецепты, которыми они охотно делятся, но почему-то даже у прилежных учениц творог не всегда получается столь же вкусным. Мы приведем здесь лишь принципиальную схему приготовления продукта, а уж доводить ее до ума придется каждому в отдельности.

Для того чтобы приготовить творог, надо налить молоко в эмалированную посуду, вскипятить, охладить примерно до 30°С. Затем заквасить сметаной, простоквашей или кефиром – 3-4 ст. ложки на 1 л, перемешать и поставить в теплое место на 6-8 часов. Полученную смесь поместить в матерчатый мешочек и подвесить над посудой, чтобы стекла сыворотка, либо образовавшуюся творожистую массу откинуть на сито или дуршлаг, покрытые сложенной вдвое марлей. Из 1 л молока можно получить 150-200 г творога (а то и меньше).

Творог из кефира. Наливают кефир в эмалированную кастрюлю, которую помещают на водяную баню (в тазик или любую другую посуду большего размера), заполненную кипятком. Такую водяную баню следует держать на небольшом огне (не перегревать!), перемешивать кефир до тех пор, пока он не свернется. Затем произвести те же операции, что и при приготовлении творога из молока.

Творог из смеси кефира с молоком. В момент вскипания молока в кастрюлю вливают равное количество кефира и кипятят 1-2 минуты. Полученный сгусток помещают в матерчатый мешочек и дают стечь сыворотке. Можно получать творог, различный по вкусу и консистенции, меняя соотношение молока и кефира.

Пресный творог. В отличие от жирного творога, сделанного из молока и кефира, пресный творог не вызывает брожения в кишечнике. Очень хорошо влияет на костную ткань, сердце, суставы, улучшает память. Наконец, он не только полезен, но и очень вкусен! Пресный творог готовят из молока и лимона. Поставьте на плиту кастрюлю с 1 л пастеризованного молока. Не доводя его чуть-чуть до кипения, влейте сок, выжатый из 1 лимона. Быстро размешайте и немедленно снимайте с огня. Творог готов. Осталось только отделить его от сыворотки.

МОЖНО ЛИ ТВОРОГОМ ЛЕЧИТЬСЯ?

Творог входит в состав диет при лечении заболеваний печени, атеросклероза и гипертонической болезни. Широко используют творог в лечебном питании больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим гастритом, хроническими заболеваниями желчного пузыря, панкреатитом, болезнями кишечника. Он входит практически в любую диету. Его по праву называют продуктом, не знающим запрета в лечебном питании.

Особая биологическая ценность творога связана с наличием в нем незаменимых аминокислот. Творог богат метионином – аминокислотой, которая обладает липотропным действием, то есть предупреждает ожирение печени, которое может

возникнуть в результате воздействия сильных токсинов или некоторых лекарственных препаратов. Поэтому людям, проходящим курс интенсивной терапии лекарственными препаратами, настоятельно рекомендуется употреблять не менее 300 г творога в сутки. Так что творог – и еда, и лекарство.

Творожная диета. Творожная диета рекомендуется как здоровым, так и имеющим проблемы со здоровьем людям. Она придется кстати и тем, кто страдает ожирением, сахарным диабетом и атеросклерозом.

Существует много вариантов творожной диеты, применяемой в лечебных целях и для избавления от избыточного веса, поскольку аминокислота метионин, которой богат творог, способствует расщеплению и выведению жира из организма.

Приведем некоторые примеры творожной диеты.

– На завтрак, обед и ужин брать по 100 г творога – лучше домашнего, смешивать его с предварительно запаренными пшеничными пищевыми отрубями (1-2 ч. ложки). Добавлять (по вкусу) фрукты, ягоды, овощи.

– 600 г свежего нежирного творога, 50-60 мл сметаны и 100 г сахара (дневной рацион) распределить на четыре-пять приемов в день.

– 3-4 раза в день употреблять по 100 г нежирного творога, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника и 2 стакана обезжиренного кефира. Общий объем поглощенной жидкости должен составить 1 л.

– Одной из разновидностей такой диеты является творожно-кефирная. 5 раз в день следует съедать по 60 г нежирного творога (9%-ной жирности) и выпивать по 1 стакану кефира или молока.

Творожная диета – лечебная монодиета, применяется при сопутствующей недостаточности кровообращения, особенно на фоне атеросклероза. Творожная диета оказывает выраженный мочегонный эффект за счет повышенного содержания в твороге солей кальция.

Творог способен дать лечебный эффект и при других недомоганиях.

При ударе, ушибе, опухоли 2 ст. ложки натурального творога смешать с 1 ст. ложкой меда. Наложить в виде компресса на 48 часов.

При ожоге на пораженное место прикладывать 2-3 раза в день чуть теплый творог.

При бронхите, кашле отлично помогают не только молоко с медом, но и компресс из творога. Согрейте творог и положите его в марлю, а затем приложите к груди. Сверху положите лист вощеной бумаги, шерстяной платок. Ребенку его можно завязать через плечи, как в старину кутали маленьких деревенских детей в сильные морозы. Компресс ставить перед сном на всю ночь. Перед сном выпить потогонный чай. Утром компресс снять. Это чудо-средство поможет без рентгеновского снимка определить, есть ли у больного воспаление легких. Если к утру творог не изменил цвет, значит, до пневмонии дело не дошло, если же на твороге появились зеленовато-желтые пятна, знайте – болезнь свила гнездо в организме.

При отеках помогут творог и арбузы. Во время беременности организм матери (и ребенка тоже) требует очень много белка. Чтобы предотвратить отеки, достаточно съедать 200-400 г творога в день. Почему творог? Потому что белок творога самый усвояемый. При отеках не имеет смысла ограничивать потребление жидкости. Показаны мочегонные средства – почечный чай и т.д., но в конце лета – начале осени лучше всего есть больше арбузов: и жажду утоляет, и мочегонное действие мощное.

И, наконец, еще один пункт лечебного применения творога: если приложить творог к фурункулу, он быстрее «созреет».

СЕКРЕТЫ ТВОРОЖНОЙ КУХНИ

Творожная запеканка. 600 г творога (6-9%), 250 мл молока, 100-150 г сахара, 2 яйца, 50 г крахмала, 1 ч. ложка ванильного сахара, 100 г цукатов, фруктов, орехов (по вкусу), сливочное масло. Цукаты мелко нарезать. Белки отделить от желтков. Желтки растереть с творогом. Добавить молоко, перемешать. Добавить ванильный сахар, крахмал, цукаты, перемешать. Белки взбить в тугую пену, добавить в творожную массу, еще раз аккуратно перемешать. Форму смазать маслом или застелить бумагой для выпечки. Выложить творожную массу. Сверху выложить кусочки сливочного мас-

ВЕРОНИКА лекарственная

Автор фото lana1501 /ЛОРИ

Веронику лекарственную (Veronica officinalis) — часто можно встретить на опушках сосновых лесов, на лугах с торфянистой почвой, вдоль дорог и на пастбищах в среднеевропейской части России, в Сибири, Приамурье и Приморье. Веронику лекарственную называют еще лежачка, кладь, окладник, дубровка. Это низкорослое (15-35 см) многолетнее растение с ползучим стеблем. Цветки растения (фиолетовые или светло-голубые) собраны в соцветия, располагающиеся в пазухах листьев. У вероники лекарственной много сестер, например, вероника дубравная и вероника длиннолистная. Все они обладают схожими лечебными свойствами, но в народной медицине чаще употребляется вероника лекарственная. В надземных частях растения содержатся дубильные вещества, горечь, смола, гликозид аукубин, эфирные масла. Для лекарственных целей используют надземные части растения, собираемые во время цветения. Стебли срезают у самой земли, если неосторожно потянуть, растение можно вырвать с корнем. Веронику лекарственную используют как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, при ангине, туберкулезе легких, при хронических бронхитах с астматическими явлениями. Она способствует выделению мокроты, разжижает густой секрет. Кроме того, вероника используется как кровоостанавливающее средство при наружных и внутренних кровотечениях. Очень эффективно окуривать раны тлеющей сухой вероникой, делать ванночки, компрессы, промывания, примочки при гноящихся ранах, язвах, угрях, сыпях, фурункулах, экземе, диатезе, грибковых поражениях кожи. Трещины на пятках — один из видов грибковых поражений — успешно лечат ванночки из вероники. Если небольшую баночку заполнить измельченными свежими листьями и цветками вероники и залить растительным маслом, то через 3-5 дней мы получаем прекрасное средство от солнечных ожогов. В Забайкалье свежие листья вероники используют при потливости ног, для чего помещают их внутрь обуви.

Рецепты народной медицины с использованием вероники лекарственной для лечения различных заболеваний

Простудные заболевания, бронхит, бронхиальная астма, кашель, воспалительные процессы почек и мочевого пузыря

1 ст. ложку травы вероники заварить в 1 стакане кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить настой по 50 мл 4-5 раз в день через 30 минут после еды.

Смешать, измельчив, кору ивы белой – 5 г, цветки липы – 10 г, траву вероники – 3 г. 2 ст. ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить. Теплым настоем полоскать горло 4-5 раз в день.

Подагра, ревматизм

2 ч. ложки измельченной травы вероники заварить 2 стаканами кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать настой по 0,5 стакана 4 раза в день.

Туберкулез

2 ч. ложки свежевыжатого сока вероники смешать с 1 ст. ложкой козьего молока. Принимать ежедневно натощак по утрам и на ночь.

Аллергия, диатез

Смешать в равных долях траву вероники, череды, фиалки трехцветной. Заварить как чай (3 ч. ложки на стакан кипятка). Детям принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, взрослым – по 50 мл 3 раза в день.

Гнойные раны, грибковые поражения кожи и солнечные ожоги

Траву вероники настоять 1 неделю на растительном масле. Смазывать пораженные места тела.

Кожные высыпания

1 часть свежей травы вероники залить 5 частями водки, настоять 2 недели. Использовать как средство для втирания в кожу.

1 часть свежей травы вероники настаивать 10 дней в 1 части спирта, процедить, добавить еще 1 часть спирта, снова процедить. Втирать в кожу, перед употреблением взбалтывать.

Перхоть

Измельчить сырую траву вероники и смешать ее пополам со спиртом. 10 дней, укупорив, держать в холодильнике. Потом процедить, добавить 50 г спирта и 50 г глицерина. Втирать в кожу головы после мытья.

Головокружения, раздражительность в климактерическом периоде

1 ст. ложку сухой травы заварить 300 мл кипятка. Половину выпить за 10 минут до еды, а остальное — в перерыве между едой. За день надо выпить 600 мл настоя.

Опрелость кожи у грудных детей

Траву вероники (100 г) залить холодной водой, кипятить 10 минут в хорошо закрытой посуде. Отвар вылить в ванночку, предназначенную для ребенка.

ла. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать до образования золотистой корочки (около часа).

Окрошка на творожной сыворотке. Отварить 1 морковь, 3 клубня картофеля в кожуре и 2 яйца, очистить, нарезать их кубиками, добавить измельченного зеленого лука, растертого с солью (можно использовать и репчатый лук), и 200 г мелко нарезанного вареного мяса. Залить 1 л сыворотки, перемешать и поперчить по вкусу. При подаче в окрошку положить сметану, зелень петрушки и укроп.

Курица, фаршированная творогом. 50 г орехов (миндаль или фундук) истолочь в ступке, чернослив (50 г) мелко нашинковать и смешать с нежирным творогом (200 г). Полученным фаршем наполнить курицу, зашить отверстие и зажарить в духовке, поливая вытопившимся жиром.

Картофель с творожным соусом. Для приготовления соуса смешать нежирный творог (200 г), молоко (3-4 ст. ложки), зелень (зеленый лук, укроп, петрушка) и специи (перец и др.) и поставить в холодильник. Картофель (2-3 средних картофелины) сварить или запечь в мундире и подавать с творожным соусом.

Яичный рулет с творогом. Разбить 2 яйца на горячую сковороду и размешать, чтобы желток равномерно растекся. Когда нижняя часть яичницы поджарится, выложить сверху 50 г творога и ягоды (50 г черники, вишни или др.), подержать несколько минут на слабом огне, готовую яичницу скатать в рулет.

Овсяные блины с творогом. Взбить 2-3 яйца с сахаром, добавить 100 г творога, корицу и ваниль и, не переставая помешивать, ввести 100 г овсяных хлопьев и растертый банан. Если смесь окажется слишком густой, добавить ложку молока или воды. Испечь блины и подавать с вареньем и сметаной.

Желе из творожной сыворотки. На 1 л сыворотки 120 г сахара, 30 г желатина и 80-100 г ягод из варенья. К процеженной сквозь несколько слоев марли и нагретой сыворотке добавить сахар, лучше в виде сиропа, приготовленного на сыворотке. Затем спустя полчаса всыпать желатин. Смесь нагреть почти до кипения. Добавить ягоды из варенья и разлить желе горячим по формочкам.

Сочники. Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 4 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки соли, 2 ч. ложки

разрыхлителя, 100 г мягкого сливочного масла. Для начинки: творог – 300 г, сахар – 3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., манная крупа – 1-2 ст. ложки (в зависимости от влажности творога).

Замесить тесто, оставить в мисочке и заняться начинкой: смешать все компоненты. Начинка должна получиться плотной, не растекаться. Раскатать тесто до толщины примерно 3-4 мм. Вырезать из него кружочки. Начинку положить на край каждого кружка. Загнуть одну половинку лепешки над творожной начинкой. Сбоку прищипнуть пальчиками, а серединку оставить открытой. Выложить сочники на противень. Сверху смазать яйцом. Выпекать при температуре 200 градусов примерно 25 минут.

Шаники – творожное печенье. Перетереть 0,5 кг творога с 0,5 кг маргарина, добавить 1 ч. ложку соли и 1 ч. ложку соды. Добавить 3 стакана муки и замесить некрутое тесто. Поставить на 1-1,5 часа в холодильник. Тесто скатать в колбаску, нарезать кусочками, раскатать на лепешки (не тонко). Лепешку обмакнуть одной стороной в тарелку с сахаром, сложить пополам сахаром внутрь. Получившийся полукруг опять обмакнуть в сахар и снова сложить сахаром внутрь. Потом еще раз макнуть в сахар, положить на смазанный маслом противень сахаром вверх. Выпекать при температуре 180 градусов до золотистого цвета (примерно 25-30 минут).

Сливовый торт с творогом. Для теста: 200 г сухого печенья, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, 250 г творога, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка ванили. Для начинки: 200-250 г слив без косточек. Печенье пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. ложки сахара, масло, плотно уложить в форму и поставить в холод на 1-2 часа. Творог, оставшийся сахар хорошо перемешать, добавить молоко, яйца, ваниль. Вылить эту смесь в форму на печенье. Выпекать 40 минут на среднем огне, затем охладить и выложить сливы без косточек, сверху украсить взбитыми сливками. Разрезать смоченным в горячей воде ножом.

Приятного аппетита!

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЗАКАЛИВАНИЕ ПОМОЖЕТ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

✉ Наступает осень, которую каждый год я жду с тревогой: неужели опять буду болеть? Стараюсь одеваться тепло, не промокать под дождем, а все равно простужаюсь. Не знаю, что и делать...

Татьяна Васильевна Ногина, г. Орел.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, осень – пора, когда участковым врачам выпадает немало работы: простуда, обычно именуемая острым респираторным заболеванием, «достает» многих пациентов. Как правило, эти сезонные недуги вызываются респираторными вирусами, к которым может вторично присоединяться микробная флора, обитающая в дыхательных путях (стрептококки, пневмококки, гемофильная палочка и др.). Пусковым моментом для заболевания часто становятся переохлаждение, пребывание в мокрой обуви. Однако, чтобы уберечься от простуды, совсем не обязательно кутаться в теплую одежду. Ведь при ходьбе, в движении, в общественном транспорте вы будете перегреваться, потеть, что затем может повлечь простуду.

Но если вы все-таки подхватили простуду, то очень важно сразу начать правильное лечение, остаться дома, ибо на работе вы можете получить серьезное осложнение и к тому же стать источником инфекции для окружающих.

Обычные симптомы ОРЗ – слабость, озноб, повышение температуры до 37-38^{0}С, головная боль, боль в мышцах, разбитость, адинамия. Потом появляются насморк, сухой ка-

шель. Если недуг не остановить вовремя, то вполне вероятно развитие самых разных осложнений – от бронхита до воспаления легких.

Чтобы избежать такого неприятного сценария, необходимо сразу лечь в постель, начать принимать обильное теплое питье (чай с малиновым вареньем или медом, молоко с содой или пополам с минеральной водой, настой малины, липового цвета). Курение категорически запрещается. Комната, где находится больной, должна быть теплой, но хорошо проветриваться.

Обычно в таких ситуациях применяют противовоспалительные (аспирин – по 0,5 г 3 раза в день, парацетамол и др.), отхаркивающие (настой термопсиса – по 1 ст. ложке 6-8 раз в день; 3%-ный раствор йодида калия – по 1 ст. ложке 6 раз в день; бромгексин – по 8 мг 3-4 раза в день в течение 7 дней и др.).

Показаны ингаляции отхаркивающих средств, а также препаратов, разжижающих мокроту (муколитиков), подогретой щелочной воды, 2%-ного раствора гидрокарбоната натрия, эвкалиптового, анисового масла с помощью парового, ультразвукового ингаляторов. Ингаляции проводят по 5 минут 3-4 раза в день в течение 3-5 дней. Тепловые ингаляции можно проводить в домашних условиях и при отсутствии специальных ингаляторов.

Многие при первых симптомах заболевания сразу начинают принимать антибиотики. Врачи не рекомендуют этого делать. Антибиотики обладают многими побочными действиями. И, кроме того, их прием может только ухудшить состояние.

Гораздо лучше воспользоваться рецептами из зеленой аптеки, ведь лекарственные травы применялись для лечения простуды с древних времен. Отхаркивающим эффектом обладают листья подорожника, мать-и-мачехи, трава чабреца, корни девясила, трава термопсиса, побеги багульника, плоды аниса. Их можно купить в аптеке в виде брикетов. Разовую дозу такого брикета (одну дольку) заливают стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают и пьют в теплом виде по стакану 3-4 раза в день.

Для полоскания готовят отвары или настои, которые применяют в теплом виде через два-три часа. Во время полоскания лечебным раствором омывается задняя стенка глотки, при этом промываются лакуны миндалин, удаляется слизь и гнойное содержимое, оказывается дезинфицирующее и дезодорирующее действие. Вот два рецепта.

• Взять кору ивы белой – 5 г; цветки липы – 10 г; траву вероники – 3 г. Смешать, измельчить. 2 ст. ложки сбора заварить в стакане кипятка, настаивать час, процедить, теплым раствором полоскать горло четыре-пять раз в день.

• Взять кору дуба – 10 г; цветки календулы – 2 г; траву душицы – 5 г; цветки липы – 3 г. Смешать, измельчить. 1 ст. ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать два часа, процедить, полоскать горло три-четыре раза в сутки.

И еще один важный момент. Для людей, часто болеющих ОРЗ, бронхитами, тонзиллитами, ангинами, очень полезно закаливание. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Закаливание ступней проводят с помощью ножных ванн. Начинают с температуры воды 26-28^0 С, постепенно понижая ее на один-два градуса в неделю, и доводят до 12-14^0. После каждой ножной ванны стопы тщательно, до покраснения протирают.

Хорошо зарекомендовали себя контрастные ванны для ног. В один таз наливают горячую воду (до 40^0 С), а в другой – холодную (18-20^0 С). Сначала ноги опускают на одну-две минуты в горячую воду, а затем на 30 секунд в холодную. Такие перемены производят 3-4 раза. Контрастные ванны надо делать ежедневно, лучше вечером, постепенно повышая температуру горячей воды и понижая холодной.

Закаливание носоглотки проходит в два этапа. На первом этапе приучают носовые ходы к промыванию теплой водой (32-35^0 С). Пипеткой закапайте воду в каждую ноздрю. Втягивать воду надо на вдохе, запрокинув голову назад.

После того как привычка к промыванию носовых ходов выработана и процедура воспринимается спокойно, перехо-

дите к промыванию более холодной водой. Промывание носовых ходов следует сочетать с полосканием глотки. Температура воды подбирается по такому же правилу – от теплой к холодной.

Закаливание носоглотки является заключительной частью водных процедур, выполняемых после утренней гигиенической гимнастики. Закаливание ступней ног рекомендуется производить перед сном, после чего следует повторить полоскание горла.

БАЗАЛИОМУ ЛЕЧАТ НАСТОЙКОЙ СИРЕНИ

✉ Очень прошу помочь в нашей беде. У моей мамы (ей 82 года) на лице пять лет назад появилась опухоль. Врачи установили, что это базалиома, и сделали прижигание. Однако недавно опухоль появилась опять. Мама очень страдает, но второй раз прижигание делать боится. Можно ли ей помочь какими-нибудь лекарствами или народными средствами?

Ирина Лавличко, г. Кахул, Молдова.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Василий Александрович СРЕДНЯКОВ:

– Базалиома – раковая опухоль, которая часто поражает кожу в пожилом возрасте. Особенностью этой опухоли является то, что она практически никогда не дает метастазы в другие органы и системы.

Свое название опухоль получила от клеток базального слоя эпидермиса, из которых она растет. Обычно болезнь начинается с появления нескольких розовато-желтых узелков размером с чечевичное зерно, слегка выступающих над поверхностью кожи. Постепенно зернышки сливаются, образую бляшку дольчатого вида. Вскоре на их поверхности появляются кратерообразные эрозии, которые могут время от времени исчезать. Бляшки постепенно увеличиваются в размерах, внешне напоминая куст цветной капусты.

Учитывая размеры, скорость роста опухоли, врачи различают четыре стадии развития базалиомы. Но, отмечу еще раз, даже при четвертой стадии, когда опухоль может прорастать

в соседние мягкие ткани, хрящи и даже кости, она практически никогда не дает метастазов.

Лечение базалиом сочетает в себе хирургические и консервативные методы. В начальных стадиях используют омаиновую мазь в виде ежедневных аппликаций. Широко применяются рентгенологические методы лечения с использованием гамма-терапии. Большие опухоли иссекают, проводят лучевую и лазерную терапию.

При лечении используют и народные средства. Вот некоторые из них.

• Высушенные листики сирени обыкновенной залить водкой в соотношении 1:10, настаивать неделю в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель два раза в день и одновременно натирать больные места этой настойкой, а на ночь сделать компресс. Вместо сирени можно использовать корни шиповника или цветки белой акации. Настойку шиповника готовить в соотношении 1:5, а цветки акации – в соотношении 1:3.

• Взять три части забродившего яблочного сока и одну часть меда. Смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

• Взять свежее яйцо, положить его в стакан и залить уксусной эссенцией. Одновременно слегка растопить 200 г сливочного масла и залить в стакан. Завернуть стакан материей и поставить в темное место на трое суток. Потом хорошо перемешать и смазывать больные места 3-4 раза в день.

КЛИМАКС «МЕТИТ» В КОСТИ

✉ У меня начался климактерический период, но многие знакомые говорят, что надо не столько беспокоиться о частых «приливах» или изменениях в сексуальной жизни, сколько о костях, которые в этот период становятся очень хрупкими. Хотелось бы узнать мнение специалиста.

Вера Михайловна Константинова,
г. Ефремов, Тульская обл.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Владимир Наумович ГЕНИС:

– Остеопороз – хроническая болезнь, характеризующаяся снижением костной массы и нарушением микроархитектоники костей, что ведет к увеличению риска их переломов. Хотя, к сожалению, ни одно из лекарственных средств не способно полностью восстановить утраченное количество и качество костной ткани, существуют достаточно надежные способы профилактики этой патологии. Прежде всего это рациональное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения. Как видите, ничего оригинального в этих рекомендациях нет – они достаточно типичны для профилактики многих других заболеваний. Однако существуют и специфические методы профилактики остеопороза.

Размер костей и костная масса генетически запрограммированы, но целый ряд внешних факторов может в значительной степени их изменять. Поэтому употребление кальция в пределах возрастных норм входит в систему первичной профилактики.

Женщины в период менопаузы должны получать до 1500 мг кальция, но следует помнить, что его уровень значительно снижается, если они принимают эстрогены или витамин D. Конкретные дозы должен назначить гинеколог, наблюдающий таких пациентов. Многие естественные продукты содержат достаточное количество минералов, в том числе и кальция. Более того, именно с пищей их потребление является более физиологичным по сравнению с таблетками или микстурой. Назову некоторые цифры.

В 100 г молока в зависимости от его жирности содержится от 100 до 120 мг кальция. Еще больше его в сыре – в плавленом – около 300 мг и до 600 мг – в твердом. Инжир, курага, миндаль, подсолнечные семечки содержат от 100 до 200 мг этого элемента. Много кальция – до 250 мг – в сельдерее; даже в ста граммах черного хлеба имеется около 60 мг кальция.

На сегодняшний день самым эффективным методом терапии любых климактерических расстройств, сохранения здоровья и качества жизни женщин старшего возраста считается заместительная гормональная терапия, при которой используются малые дозы натуральных эстрогенов. В такой

терапии по объективным показаниям нуждается около 80 процентов женщин. Однако не менее чем у половины из них имеются те или иные противопоказания к назначению гормонов. Поэтому курс гормональной терапии должен быть выработан врачом-гинекологом в соответствии с учетом особенностей организма каждой женщины и назначаться строго по показаниям – приливы жара, потливость, сердцебиение, слабость, раздражительность, депрессии, частые кольпиты и циститы, изменения костной массы.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРОТИВ ПОДАГРЫ

✉ Мужу, довольно молодому человеку, поставили диагноз: подагра. У него бывают такие болевые приступы, что не только он, но и я покрываюсь холодным потом. Что нам делать? Есть ли кроме диеты способ не допустить обострений подагры?

Антонина Иванченко, г. Владимир.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории Наталья Сергеевна БУШЕВА:

– Подагра – болезнь хроническая. Диагностируется она через 7-8 лет от начала недуга, когда уже есть камни, осложнения в виде нефропатий, наружных тофусов (подкожных уплотнений). Когда тофусы становятся наружными, это значит, что у больного в суставах, мышцах, в других внутренних органах их полным-полно.

Таким больным необходимо пожизненно принимать аллопуринол. Недопустимо заканчивать лечение при прекращении приступа. Так же, как больной диабетом должен пожизненно принимать инсулин, так больной подагрой должен принимать поддерживающую дозу аллопуринола. Но, для того чтобы дойти до этой дозы, следует очень тщательно провести лечение острого подагрического артрита.

И, конечно, помогут народные средства. Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8-12 месяцев и бо-

лее). Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в его состав.

Вот какие сборы я могу порекомендовать.

• *Трава багульника — 3 части, лист брусники — 4 части, трава донника — 3 части, трава зверобоя — 3 части, семена льна — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист мяты — 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, трава череды — 4 части. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. В период обострения заболевания сборы принимают в ударных дозах: 5-6 ст. ложек на 1 л кипятка на протяжении 2-3 недель, после чего переходят на обычный прием (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка). Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс лечения — 2-3 месяца.*

• *Трава зверобоя — 4 части, семена льна — 2 части, корень одуванчика — 3 части, цветки пижмы — 1 часть, трава спорыша — 4 части, шишки хмеля — 3 части, лист черники — 2 части. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. В период обострения заболевания сборы принимают в ударных дозах: 5-6 ст. ложек на 1 л кипятка на протяжении 2-3 недель, после чего переходят на обычный прием (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка). Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс лечения — 2-3 месяца.*

• *Лист березы — 1 часть, корень девясила — 3 части, корень лопуха — 4 части, лист смородины — 3 части, плоды укропа — 2 части. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. В период обострения заболевания сборы принимают в ударных дозах: 5-6 ст. ложек на 1 л кипятка на протяжении 2-3 недель, после чего переходят на обычный прием (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка). Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс лечения — 2-3 месяца.*

• *Цветки клевера, почки березы, корень одуванчика, трава полыни, трава череды, трава тысячелистника, цветки пижмы, цветки бессмертника — поровну. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. В период обострения заболевания сборы принимают в ударных дозах: 5-6 ст. ложек на 1 л кипятка на протяжении 2-3 недель, после чего переходят на обычный прием (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка). Прини-*

мать по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс лечения – 2-3 месяца.

• *Корень лопуха, трава золотарника, трава сушеницы, плоды шиповника, плоды рябины обыкновенной, корень сабельника – поровну. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. В период обострения заболевания сборы принимают в ударных дозах: 5-6 ст. ложек на 1 л кипятка на протяжении 2-3 недель, после чего переходят на обычный прием (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка). Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс лечения – 2-3 месяца.*

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

При подагре желательно 1 раз в неделю проводить разгрузочные дни. Накануне делают теплую клизму (с ромашкой, шалфеем или вахтой). Во время разгрузочного дня пьют только воду (1,5-2 л в день). Вечером опять делают теплую клизму. На следующий день питание обычное, но вегетарианское – без мяса, рыбы, яиц. Так разгружаются еженедельно, желательно в один и тот же день недели. Результаты будут заметны через 2-3 месяца: боли в суставах постепенно уменьшаются, улучшается самочувствие. В первый год вес может снизиться на 7-10 кг, во второй год – на 5-7 кг. В дальнейшем вес остается стабильным, самочувствие улучшается. К сожалению, лишь немногие больные оказываются достаточно организованными для того, чтобы регулярно проводить разгрузочные дни.

ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ – ЧИТАЙТЕ

✉ Цены растут, доходы уменьшаются, дети не слушаются, муж выпивает, начальник грозит увольнением... Стрессы повседневности укорачивают жизнь, портят здоровье. Соседка мне сказала, что она спасается от стрессов чтением, причем все равно чего: газет, журналов, книг. И что будто бы это научная рекомендация. Пожалуйста, расскажите, правда ли

это, можно ли действительно сохранить здоровье таким образом?
Наталья Диброва, г. Подольск, Московская обл.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Юрий Иванович ПЕТРОВ:

– Ваша соседка совершенно права. Действительно, к такому выводу пришли ученые, решив выяснить, какой из обычных способов успокоиться работает лучше всего. Речь идет не о таком «надежном» способе, как народные «сто грамм», или о рекомендованном глянцевыми журналами экзотическом путешествии. Они изучали воздействие самого доступного – неспешной прогулки в парке, чашки чая с чем-нибудь вкусненьким, любимой музыки или видео...

Нейрофизиологи набрали группу добровольцев и давали им задания на точность и скорость выполнения – то есть моделировали стресс. А потом предлагали любой из обычных способов расслабиться. При этом, конечно, изучали их состояние – тонус мышц и ритм сердцебиения. Эти характеристики увеличиваются в стрессе и уменьшаются в состоянии расслабления.

Быстрее всего выходили из стресса те, кто погружался в чтение. Причем чтение приводило все телесные характеристики в норму всего за 6 минут. За это же время прослушивание музыки улучшало их на 61%, чашка чая или кофе – на 54%, прогулка на свежем воздухе – на 42%. Меньше всего – лишь на 21% – успокаивали видеоигры: они снимали мышечное напряжение, но не успокаивали пульс, то есть стресс не снимали.

Ученые считают, что погружение в воображаемый мир полностью расслабляет человека и заставляет переключиться со стрессовой ситуации на сюжет. При этом не важно, что именно читали добровольцы – захватывающий роман или модный детектив, философский труд или интересную статью.

Это позволяет предположить, что роль надежного лекарства от стресса может исполнять и увлекательный журнал. Так что читайте «Предупреждение» – и стрессы вам будут нипочем!

Подготовили Людмила ЗОЛОТОВА и Александр КРЫЛОВ.

Анатомия болезни

Александр ПОКРОВСКИЙ,
кандидат медицинских наук

ЭНТЕРИТ – ВОСПАЛЕНИЕ ТОНКОЙ КИШКИ

Существуют заболевания, о которых большинство людей, к их великому счастью, даже и не подозревает. Увы, эти слова не относятся к энтериту – воспалительному поражению начального отдела кишечника – тонкой кишки, где происходит переваривание пищевых продуктов. По данным Всемирной организации здравоохранения, от этого недуга в той или иной форме страдает почти четверть населения планеты. Как и у многих других болезней, врачи в зависимости от характера течения различают острую и хроническую формы энтерита.

ОСТРАЯ ФОРМА НЕДУГА

Острый энтерит чаще всего является проявлением серьезной инфекции, вызванной болезнетворными микроорганизмами – вирусами, стафилококками, кишечной палочкой, бактериями. Так случается при брюшном тифе, дизентерии, сальмонеллезе, холере. Кроме того, подчас причиной острого энтерита могут стать отравления грибами, солями тяжелых металлов или лекарственными средствами.

Симптомы острого энтерита хорошо известны даже людям, далеким от медицины. В большинстве случаев заболевание начинается с внезапного поноса, обычно сопровождающегося тошнотой, рвотой, схваткообразными болями в животе. Больной ощущает сильную слабость, самочувствие ухудшается, нередко отмечается значительный подъем температуры.

Впрочем, далеко не каждый контакт с вредоносным микроорганизмом заканчивается этими неприятными последствиями, долгим лечением в инфекционной больнице и вынужденной диетой, ведь в организме каждого здорового человека существует несколько рубежей защиты от возбудителей острого энтерита. Основная масса болезнетворных микроорганизмов быстро гибнет под воздействием кислого желудочного сока, не достигая тонкого кишечника. При снижении кислотности риск заражения значительно возрастает. Подобное случается в жаркое время года, когда приходится утолять

жажду, выпивая большие объемы жидкости, в результате чего концентрация ферментов, входящих в желудочный сок, значительно снижается. Важным защитным фактором слизистой кишечника служит и нормальная микрофлора, препятствующая размножению непрошеных гостей.

Но когда враг оказывается силен, а защитные силы организма не справляются с агрессором, болезнетворные микроорганизмы внедряются в слизистую кишечника и начинают выделять огромное количество токсинов, которые «выдавливают» белки, электролиты, микроэлементы, жидкость из тканей в просвет кишки. Этот процесс и вызывает многократный обильный жидкий стул.

Помните: многократный жидкий стул редко бывает следствием простого расстройства пищеварения. Чаще всего непрекращающийся понос обусловлен возбудителем инфекции, с которым необходимо бороться с помощью мощного оружия. В арсенале современной медицины немало таких средств, и первое место принадлежит антибиотикам.

При остром инфекционном энтерите чаще всего используют тетрациклин по 0,2-0,3 г четыре раза в сутки или левомицетин по 0,5 г четыре раза в сутки. Курс лечения – не менее пятисеми дней. Нитрофураны (фуразолидон, фурадонин) назначают по 0,1 г четыре раза в день в течение недели. При дизентерийном остром энтерите применяют противомикробный препарат широкого спектра действия – норилет (норфлоксацин), который назначают по 400 мг два раза в сутки в течение пяти дней. Для лучшего восстановления слизистой кишечника применяется винилин или бальзам Шостаковского.

Необходимо отметить, что повреждение слизистой частенько не ограничивается только тонкой кишкой – в патологический процесс вовлекаются другие отделы желудочно-кишечного тракта – желудок (гастроэнтерит) или толстая кишка (энтероколит). В таких случаях к симптомам острого энтерита присоединяются боль в желудке, появление крови в стуле.

Наличие в испражнениях большого количества слизи, повышенная температура тела, продолжительность поноса более суток свидетельствуют о воспалительном поражении слизистой оболочки стенок всего кишечника. Появление в стуле крови или возникновение сильных болей в животе — опасный симптом, требующий немедленного обращения к врачу.

Частая рвота, непрекращающийся понос приводят к обезвоживанию организма. В зависимости от степени выраженности симптомов выделяют несколько форм этого серьезного состояния.

Обезвоживание легкой степени характеризуется жаждой, сухостью во рту, уменьшением количества пота и мочи, потерей до трех процентов веса тела. Дальнейшее обезвоживание приводит к снижению упругости и эластичности кожи. Если кожа, собранная в складку, в обычном состоянии расправляется сразу, то при обезвоживании это происходит очень медленно. При дальнейшей потери жидкости у больного снижается артериальное давление, он впадает в заторможенное состояние, нередко отмечаются судороги, нарушения сознания, бред.

Лечение любой острой кишечной инфекции, сопровождающейся поносом и рвотой, необходимо начать с возмещения потерь жидкости и солей. Для этого следует пить раствор, который оптимально хорошо всасывается в кишечнике. Рецепт такого жидкого лекарства несложен, и его можно приготовить даже в «дачно-полевых» условиях.

На 1 л кипяченой воды добавляют 3,5 г поваренной соли, 2,5 г пищевой соды, 1,5 г хлорида калия и 20 г глюкозы или 3-4 ст. ложки сахара. Сахар можно заменить 50 г крахмала. При отсутствии этих компонентов лекарственный раствор можно приготовить из двух составных частей: 1 ч. ложки поваренной соли и 8 ч. ложек сахарного песка на 1 л кипяченой воды. Раствор необходимо принимать в слегка охлажденном виде по 100-150 мл каждые 20-30 минут. Количество выпитого должно в полтора-два раза превышать потери жидкости с рвот-

ными массами и испражнениями даже при отсутствии жажды. Пить раствор нужно до тех пор, пока продолжается понос.

Кофе в таких ситуациях лучше не употреблять, так как содержащийся в нем кофеин может усилить перистальтику кишечника и еще более усилить понос. Кроме солевых растворов рекомендуется пить минеральную воду, слегка подсахаренный слабый чай.

С целью дезинфекции следует выпить слабый раствор марганцовки – три-четыре кристаллика на стакан кипяченой воды. Чтобы уменьшить действие токсинов, необходимо принять пять таблеток активированного угля. Спустя два часа выпить еще две-три таблетки этого адсорбента.

Из других медикаментозных препаратов при частом, жидком стуле, вызванном пищевыми инфекциями, применяют гастерин, также обладающий адсорбирующим действием. Два пакетика препарата разбавляют водой и пьют 6-8 раз в сутки.

Таблетки рифаксимина, обладающего выраженным антибактериальным действием на широкий спектр вредоносной кишечной флоры, можно рекомендовать туристам, собирающимся в южные страны, неблагополучные в эпидемиологическом отношении. Рифаксимин принимают внутрь из суточного расчета 10-15 мг на килограмм веса. Маленьким детям давать этот препарат не рекомендуется. Следует знать, что при приеме рифаксимина моча может принимать красный цвет.

Широко рекламируемый имодиум действительно может прекратить понос. Однако это действие обусловлено снижением активности перистальтики кишечника и не устраняет причин, вызывавших отравление. Кроме того, имодиум может вызывать массу нежелательных последствий – от аллергических реакций до тяжелых нарушений со стороны центральной нервной системы (потеря координации, угнетение дыхания).

Прием имодиума при острых желудочно-кишечных инфекциях противопоказан. Не спешите всеми возможными средствами остановить понос. Задержка выделений болезнетворных бактерий и их токсинов из организма усиливает поражение кишечника и общую интоксикацию организма.

Для возмещения потери жидкости у детей используют препарат регидрон, который разводят непосредственно перед употреблением в 1 л кипяченой охлажденной воды. При этом необходимо знать, что дети намного более чувствительны к потерям жидкости и осложнения наступают значительно быстрее, поэтому при неоднократном жидком стуле и частой рвоте необходимо как можно скорее обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Помните, что возбудитель болезни чаще всего попадает на продукты в учреждениях общественного питания. Особенно опасно загрязнение продуктов, которые не подвергаются вторичной тепловой обработке. Бактерии прекрасно размножаются в сыром мясе, рыбе, молочных продуктах, отдавая особое предпочтение майонезу, кремам, тортам. Не следует утешать себя мыслью, что если салат или кусок торта хранился в холодильнике, то его можно безбоязненно съесть: бактерии способны неделями сохранять свои вредоносные свойства даже при очень низких температурах.

При некоторых особо тяжелых кишечных инфекциях, таких как холера и дизентерия, возбудители передаются через воду. Не исключены случаи заражения желудочными инфекциями и при прямом контакте с больным человеком или через загрязненные предметы общего пользования – полотенца, игрушки, столовые приборы. Вспышки инфекционных кишечных заболеваний, передающихся именно таким путем, к сожалению, в последнее время часто регистрируются в различных детских коллективах в разных регионах России.

ТРИ СТЕПЕНИ ХРОНИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Про хронический энтерит в учебниках для будущих врачей говорится, что это «полиэтиологическое заболевание». Этот медицинский термин означает, что причины недуга многочисленны и не всегда известны.

Если острый энтерит чаще всего становится следствием какой-то разовой причины, то к хроническому энтериту приходят постепенно, шаг за шагом: питаясь от случая к случаю, увлекаясь острыми приправами и алкоголем или при-

нимая без совета врача сильнейшие медицинские препараты, вызывающие нарушение равновесия микрофлоры в кишечнике – дисбактериоз.

Хронический энтерит может быть осложнением острой формы этого заболевания, последствием кишечных инфекций, глистной инвазии, интоксикации соединениями свинца, ртути, фосфора, мышьяка. Существует и большая группа хронических энтеритов, которые возникают в результате нарушения функции других органов (панкреатита, гепатита, цирроза печени, почечной недостаточности, состояния после резекции желудка).

Основными симптомами хронического энтерита являются неприятные ощущения около пупка, вздутие живота, урчание. Иногда вскоре после еды возникают слабость, головокружение, отмечается тупая боль в околопупочной области, неприятные ощущения при сотрясении тела, ходьбе.

Недостаточность всасывания необходимых организму веществ (белков, жиров, углеводов, солей, воды) при хроническом энтерите может привести к похудению, понижению работоспособности, длительной депрессии. Нередки проявления гиповитаминоза (витаминов группы B, D, K, A, биотина, фолиевой кислоты), что проявляется сухостью кожи, частыми стоматитами, выпадением волос, ломкостью ногтей, полиневритами, нарушениями сумеречного зрения. У больного снижается количество ионов, особенно кальция, что проявляется патологической хрупкостью костей, судорогами.

Для хронического энтерита характерен частый (4-6 раз в сутки) и обильный жидкий стул, чередующийся с запором, когда после серии жидких выделений происходит задержка стула на несколько дней.

Хронический энтерит различается по степени тяжести.

I степень имеет слабовыраженные кишечные симптомы, незначительные нарушения общего состояния. II степень характеризуется присоединением к кишечным расстройствам умеренно выраженных нарушений обмена. III степень характеризуется тяжелыми метаболическими сдвигами из-за значительных нарушений кишечного пищеварения и всасывания.

ЛЕЧЕНИЕ

Хронический энтерит – болезнь, которая тянется годами, ухудшая самочувствие, лишая человека возможности наслаждаться радостями жизни, испытывать удовольствие от хорошей еды и веселого застолья. Однако с недугом можно успешно бороться и одолеть его, если помнить: болезнь возникла не за один день, поэтому и победить ее можно только после планомерного и продолжительного лечения.

Начать лечение энтерита надо с простого: пересмотреть свой режим жизни и питания, отказаться от привычки есть все блюда подряд с кетчупом и горчицей. Необходимо забыть хотя бы на время о спиртном и бросить курить.

Пища должна быть в перетертом виде, исключаются молоко, острые, соленые, копченые блюда, алкоголь во всех его видах (в том числе пиво). Хлеб только белый, лучше – подсушенный или сухари. Полезны кисели, омлеты, паровые блюда из размельченного мяса и рыбы. При обострении следует ограничить овощные и фруктовые продукты, исключить те из них, что усиливают газообразование (горох, бобы, капуста).

Полезно пить минеральные воды: Ессентуки № 17 и № 4, Славяновская, Боржоми. Стакан прохладной минеральной воды без газа надо принимать утром натощак, а затем за час до еды.

Питаться следует дробно – 5-6 раз в день. В период обострения рекомендуется пища в виде слизистых отваров, супов, протертых каш, пюре, паровых котлет, суфле. Рацион должен содержать достаточное количество белка (130-150 г) в основном животного происхождения (телятина, нежирное говяжье или куриное мясо, рыба, яйца, творог) и легкоусвояемых жиров (100-110 г). Исключают тугоплавкие жиры животного происхождения (бараний, свиной). В период обострения процесса количество жиров временно уменьшают до 60-70 г. Количество углеводов в дневном рационе около 500-450 г, ограничивают продукты, содержащие большое количество клетчатки.

Любую форму энтерита сопровождает нарушение нормальной микрофлоры кишечника – дисбактериоз. Универсальной методики его лечения, которая подошла бы каждому пациенту, не существует.

Из лекарственных средств для лечения дисбактериоза используют так называемые биопрепараты. Первую группу составляют пребиотики – вещества, стимулирующие жизнедеятельность полезной микрофлоры. К ним относятся лактусан, дюфалак, хилак-форте, фервитал.

Пробиотики – препараты, содержащие живые или высушенные в вакууме бактерии, способствующие восстановлению нормального состава микрофлоры кишечника. Основными пробиотиками считаются бифидумбактерин сухой, лактобактерин сухой, витафлор, колибактерин, бифиформ, бифидофилус.

Симбиотики занимают пограничное положение между пребиотиками и пробиотиками – они содержат и нормальные бактерии, и продукты их жизнедеятельности. К этой группе относится санта-русь. Каждый из препаратов должен подбираться по индивидуальным показаниям и применяться в комплексе с другими лечебными средствами.

При поносах исключают из пищевого рациона чернослив, инжир, капусту, виноград, черный хлеб, свежевыпеченные мучные изделия, орехи, пиво, квас. Вместо этих напитков попробуйте ацидофильное молоко (по 100-200 г 3-4 раза в день), несладкие соки и кисели из фруктов и ягод, содержащих дубильные вещества (черника, черная смородина, груши). При поносах также показано применение вяжущих и обволакивающих средств (нитрат висмута основного, танальбин, теальбин, отвары корневища или корней змеевика, кровохлебки, лапчатки или настои цветков пижмы, травы зверобоя, шишек ольхи и др.).

При запорах увеличивают количество овощных блюд, салатов, блюд из сухофруктов, дают свежие фрукты и овощи (по переносимости), растительное масло, следует увеличить объем выпиваемой жидкости (до 2 л в сутки). При склоннос-

ти к запорам диетологи рекомендуют отруби. Перед употреблением отруби необходимо залить кипятком на 15 минут, чтобы они набухли и стали мягкими, затем жидкость слить. Начинают с 1 ч. ложки 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 2-3 ч. ложек 3 раза в день. Курс продолжается не менее 6-8 недель.

При явлениях авитаминоза назначают витамины, в первую очередь B_2, B_6, B_{12}, фолиевую кислоту, витамин А, при геморрагических явлениях – витамин К (викасол).

Применять кисломолочные продукты для улучшения жизненного тонуса, лечения желудочно-кишечных заболеваний предложил еще И.И. Мечников в 1911 году. Употребление в пищу кисломолочных продуктов не только способствует восстановлению микробного баланса, но и положительно влияет на общее самочувствие, снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития атеросклероза.

Одним из наиболее распространенных кисломолочных продуктов является кефир. Он заставляет активнее работать желудок и кишечник, повышает аппетит, защищает от болезнетворных бактерий. Кроме того, кефир стимулирует работу почек, активизирует клетки, ответственные за иммунную защиту. Односуточный кефир оказывает послабляющее действие, а трехдневный – закрепляющее.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Для лечения хронического энтерита широко применяют рецепты народной медицины. Вот некоторые из них.

• *Взять по 1 ст. ложке цветков календулы, листьев ежевики, листьев мяты, 200 мл воды. Смешать. 1 ст. ложку смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.*

• *Взять 6 ст. ложек листьев земляники, 3 ст. ложки листьев мелиссы, по 1 ст. ложке травы чабреца, плодов тмина, травы тысячелистника, 200 мл воды. Смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.*

• *Взять по 1 ст. ложке цветков ромашки, соплодий ольхи, плодов фенхеля, корня кровохлебки, плодов аниса, корня валерианы, плодов черемухи, корневищ горца змеиного, травы зверобоя, 200 мл воды. Смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить кипятком, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.*

• *Сок моркови, сок сельдерея, смесь соков моркови, свеклы и огурца принимать по 250 мл в день в течение 3-4 недель в соотношении 10:3:3; смесь соков моркови и шпината – в соотношении 5:2.*

• *Смешать 625 г меда, 375 г сока 3-5-летнего алоэ, 625 мл красного вина, поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 5 дней. Принимать по 1 ч. ложке за 1 час до еды 1 раз в день в течение 5 дней, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 3-7 недель.*

• *Смешать 1 ч. ложку белой глины с 1 стаканом морковного сока. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 3 недель. При необходимости через 10 дней можно повторить лечение.*

• *Для лечения дисбактериоза также широко применяют лекарственные растения (зверобой, календулу, эвкалипт, тысячелистник, шалфей, бруснику), которые дают хороший эффект в самых запущенных случаях. К растительным иммуностимуляторам относятся крапива, мать-и-мачеха, череда, фиалка.*

• *Сок подорожника – 0,5 л, мед пчелиный – 0,5 кг. Смешать и варить 20 минут. Смесь хранить в закрытом сосуде в прохладном месте. Принимать по 2 ст. ложки утром за 30 минут до завтрака и вечером перед сном.*

• *Цветки ромашки лекарственной, траву тысячелистника, листья мяты, цветки липы смешать в равных долях. 2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа. Процедить и принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.*

• *Чистотел большой (трава) – 1 часть, тысячелистник обыкновенный (трава), зверобой продырявленный (трава), ромашка лекарственная (цветки) –по 3 части. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в тепле 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.*

Подготовил Александр КРЫЛОВ.

АНИМАЛОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ

«Моя соседка – женщина уже не очень молодая и очень нездоровая – завела себе собаку. Я ей говорю: «Зачем тебе эта обуза и так еле дышишь». А она отвечает: «Собака мне здоровья прибавляет». И выглядеть, правда, лучше стала. Неужели животные на самом деле могут помочь больному человеку?»

На вопрос нашей читательницы Татьяны Н. из Ульяновска отвечает кандидат медицинских наук Денис Петрович КОЛЕСНИКОВ.

Есть вид терапии – он называется анималотерапия (от латинского «*animal*» – животное), который использует животных и их образы для оказания психотерапевтической помощи. Это цивилизованный научный метод лечения и профилактики серьезных заболеваний. В анималотерапии используются символы животных: образы, рисунки, сказочные герои, игрушки, а также настоящие животные, общение с которыми безопасно. Положительное действие животных на больного человека подтверждено экспериментами. Люди, у которых есть домашние любимцы, живут дольше и болеют меньше – это научный факт. При этом их нервная система находится в куда лучшем состоянии, чем у тех людей, у кого нет питомцев.

Анималотерапия имеет давнюю историю. В 5-м веке до н.э. Гиппократ заметил влияние окружающей природы на человека и говорил о лечебной пользе верховой езды. Древние греки примерно 3000 лет назад обнаружили способности собак помогать людям справляться с различными недугами, а египтяне использовали животных (в основном кошек) в тех же целях. В Древней Индии «прописывали» в качестве лекарства прослушивание птичьего пения.

Как самостоятельный метод анималотерапия начинает приобретать популярность со второй половины XX века. Пионером этого метода является Борис Левинсон, американский детский психиатр, который начал использовать свою собаку в терапевтических целях в 1962 году.

Итак, собака – друг человека? Разумеется, кто с этим будет спорить. Всем известны собаки-поводыри, собаки-спасатели. После соответствующего обучения собаки могут стать помощниками людей со слабым слухом: например, они способны отзываться на телефонные звонки, звуковые сигналы и т.п.

Менее известно, что собаки выполняют роль ночной сиделки, мгновенно реагируя на любое изменение в состоянии больного. Но даже это занятие представляется достаточно традиционным, если ознакомиться с предположениями американских ученых, которые увидели в собаке именно друга, а не просто помощника. Они считают, что собака способна выполнять функции психотерапевта для больных, одиноких, пожилых и обездоленных людей.

Например, преподаватель психиатрии университета Огайо С. Карсон считает, что собаки с успехом вступают в контакт с такими малообщительными людьми, как душевнобольные, особенно шизофреники. Пациенты, которые почти не интересовались своим окружением, с удовольствием общаются с

собаками, ходят с ними на прогулки, ласкают их и заботятся о них. Многие после этого, к изумлению врачей, снова начинают разговаривать и с людьми. Некоторых тяжелобольных после общения с собаками даже выписывают из больницы.

Французский ветеринар Анж Кондоре сходным путем проводил исследование поведения эгоцентричных детей, практически не способных к любому виду общения. Кондоре основал центр общения детей и животных. Таким образом ему удалось хотя бы в какой-то степени помочь детям- эгоцентрикам вступать в контакт с другими детьми. По свидетельству Кондоре, точно так же можно избавить детей от недержания мочи или страшных снов. И достичь этого необычайно просто: разрешить детям держать дома животных.

Не менее благоприятно присутствие животных и птиц и для пожилых людей, что было установлено англичанином Р. Магфордом. Ученый наблюдал за группой 70-летних мужчин и женщин. Половина из них занималась садоводством: заботливо выращивала бегонии. Другая же половина приютила у себя волнистых попугайчиков. Через некоторое время выяснилось, что обладатели птичек стали более общественно активными и подвижными: у них появилось больше друзей, их чаще навещали, с ними чаще общались. А вот болели они гораздо реже.

Сходные наблюдения проводил американский психиатр А. Катчер над людьми, страдающими сердечными заболеваниями. Врач с удивлением обнаружил, что продолжительность жизни увеличивалась, если рядом с больным были домашние животные.

Причину этого явления, похоже, удалось обнаружить психиатрам Дж. Линчу и Э. Фридман из Мэрилендского и Пенсильванского университетов. Ученые установили, что домашние животные влияют на кровяное давление больного: при разговоре с человеком давление повышалось, а при обращении к животному оно оставалось прежним или даже понижалось. Даже только присутствие собаки в той же комнате, что и вы, может снизить ваше давление, точно так же, как взгляд на аквариум с рыбками.

Подобные изыскания проводятся и в Германии. Преподаватель психологии Э.Ольбрих на примерах доказал, что, если человек находится в условиях, которые лишают его воз-

можности общения с другими людьми, присутствие домашних животных для него попросту необходимо, чтобы выжить. Его коллега Р. Бергер изучал влияние собак на выход из стрессовых состояний в критических ситуациях. В Мюнхене вышла его книга «Домашние животные лечат», которая и доказывает данное утверждение врача.

ВИДЫ АНИМАЛОТЕРАПИИ

• Ненаправленная анималотерапия – взаимодействие с животными в домашних условиях без осознания или целенаправленного понимания их терапевтического значения.

• Направленная анималотерапия – целенаправленное использование животных и (или) их символов по специально разработанным терапевтическим программам. Этот вид анималотерапии использует специально обученных животных.

• Иппотерапия – общение с лошадьми и верховая езда. Это эффективная лечебная физкультура. С конца 50-х годов XX века ее начали применять при психических и неврологических заболеваниях, а сейчас в 45 странах Европы и Северной Америки созданы центры лечебной верховой езды. Иппотерапию используют при нарушениях опорно-двигательного аппарата, атеросклерозе, черепно-мозговых травмах, полиомиелите, желудочно-кишечных заболеваниях, простатите, сколиозе, умственной отсталости. Общение с лошадью дает устойчивый положительный эмоциональный фон, который сам по себе является целебным.

• Дельфинотерапия – общение с дельфинами. Оно помогает стабилизировать психоэмоциональное состояние, снять психологическое напряжение. Человек успокаивается, начинает нестандартно мыслить, быстро находит выход из кризисной ситуации. Дельфинотерапия – это прекрасная психологическая реабилитация для людей, попавших в экстремальные условия, переживших землетрясения, ураганы, аварии и любой другой сильный стресс, для детей с заболеваниями нервной системы: аутизмом, ДЦП, олигофренией, синдромом Дауна.

• Канистерапия – лечение с помощью собак. Прогулки с собакой снижают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и других заболеваний сердца и сосудов. Собака удовлетворяет дефицит человека в общении,

повышает самооценку хозяина, улучшает его общительность, разрешает конфликты в семье. В собачьей (как и кошачьей) слюне содержится фермент лизоцим, уничтожающий болезнетворные микроорганизмы. Канистерапия рекомендуется при неврастении, истерии, психастении и неврозах. Собаки бывают частыми гостями в хосписах и психиатрических клиниках. «Хвостатый доктор» может быть любой породы – ротвейлером, колли, бульдогом, карликовым пинчером и обыкновенной дворнягой. К работе с пациентами допускаются не все собаки, а только спокойные, неагрессивные, со стабильной психикой.

• Фелинотерапия – терапевтическое воздействие кошек. Кошки скрашивают одиночество, успокаивают, снижают артериальное давление. Их биополе стабилизирует работу сердца, снимает суставные и головные боли, стимулирует быстрое заживление травм, лечит внутренние воспалительные заболевания. Кошка – великолепный энергоинформационный прибор, угадывающий больные места своего хозяина. Когда в организме происходят какие-то нарушения, когда возникают боли, это свидетельствует об изменении энергетического потенциала на каком-то участке тела. Вот это изменение потенциала великолепно ощущает кошка. Длительная дружба с кошкой укрепляет иммунную систему и способствует здоровью и долголетию. Мурлыканье кошки – это определенные звуковые колебания (частота от 20 до 50 Герц), стимулирующие процесс исцеления. Мурлыканье способствует повышению защитных сил организма, ускоряет заживление ран, в результате воздействия звуковых колебаний такой частоты повышается плотность костей, что способствует сращиванию переломов.

***

Конечно, не следует полагать, что дружба с собакой, кошкой или волнистым попугайчиком окажет чудодейственное влияние на ваше здоровье. Это не панацея, а один из видов дополнительной терапии. Так что заведите себе кошку, собаку (или другое животное). Тем самым вы прибавите себе здоровья.

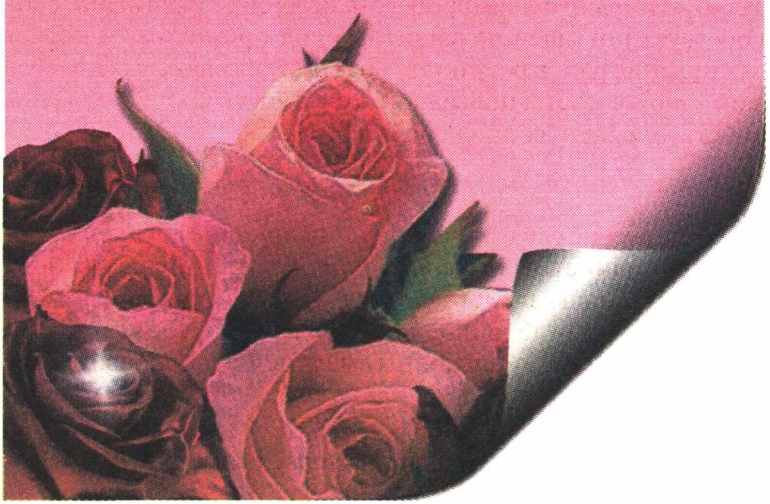
Подготовила Людмила СЛАВИНА.

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Моя любовь – лишь сон наяву
- Музыка вместо таблеток
- Чтобы ошибок стало меньше
- Каков ваш биологический возраст
- Лимонное желе
- Анекдот, да и только



Уважаемые женщины!

Тема нашего сегодняшнего разговора — любовь и одиночество. Как пережить боль из-за нераздельного чувства? Почему порой мы теряем любовь, а потом долгие годы не можем создать семью, и вся дальнейшая жизнь сопровождается нелегкими испытаниями и разочарованиями? Виновата ли женщина в том, что не может в любимом мужчине разглядеть человека, живущего двойной жизнью, способного на предательство и обман? Как помочь ей научиться уважать себя, а вступая на тропу любви, предвидеть все последствия бурного романа?

Разговор по душам

МОЯ ЛЮБОВЬ — ЛИШЬ СОН НАЯВУ

«Мы с мужем прожили не так уж и долго, но, можно сказать, душа в душу. Нам нечего было делить — ни общих детей, ни квартиру. И поэтому я считала, что наша любовь светлая и бескорыстная, не замутненная ни чувством долга, ни материальной выгодой. Я гордилась своей любовью, своим мужем.

И вот однажды, придя с работы, я застала его, второпях собиравшего вещи. «Куда ты?» — еще ни о чем не подозревая, спросила я. «Не хотел так просто уходить, не попрощавшись», — сказал он и резко направился к двери. Я попыталась удержать его. В одной руке у меня была сумка с продуктами, а другой я машинально стала закрывать дверь на ключ. Он резко отдернул мою руку и спросил: «А разве тебе не донесли твои подружки, что у меня есть другая?» Я попыталась успокоить его: «Не волнуйся. Я не придавала их болтовне никакого значения». — «А зря. Потому что это правда. У меня действительно есть жена», — ответил он, резко развернулся и ушел.

Он даже вещи свои не все забрал. Его одежда еще год пылилась в моем шкафу. Я все надеялась. Мне казалось, что он вышел ненадолго и вот-вот вернется. Я отказывалась верить в то, что он попросту обманул, использовал меня. Хотел обуст-

роиться в большом городе, найти хорошую работу, а потом перевести сюда жену и детей.

От боли, обиды и стыда хотелось плакать, кричать, звать на помощь. Неужели это и есть конец моей семейной жизни? Я часами могла смотреть в одну точку и думать о повторяющихся событиях в моей судьбе. Вопрос, который мучил меня, прокручивался в голове с назойливым постоянством. Ведь так уже было. Тогда, много лет назад, мне казалось, что пережить еще раз подобную боль невозможно. Но я ошибалась.

Когда меня покинули в первый раз, я была юной, наивной девчонкой. На моем пути тогда появился мужчина — красивый, элегантный, щедрый, внимательный. Я полюбила его всей душой. Собиралась замуж, строила розовые замки. А когда он понял, что я всерьез готовлюсь к семейной жизни, резко оборвал все отношения со мной. А его жестокое: «Я женат, люблю свою жену и никогда не расстанусь с ней» повергло меня в шок. Он ушел и больше не появлялся на моем жизненном пути. Вскоре я поняла, что жду ребенка. Эту новость скрывала от родителей, сколько могла. Понимала, что они заставят меня принять меры и отказаться от ребенка. Не буду долго рассказывать, что я пережила, сколько горя испытала. В одиночку, окруженная злостью и непониманием, растила дочь. Замуж так и не вышла. Многие годы жила воспоминаниями о первой любви. Она, как песня, не спетая мною, все эти годы будоражила душу. Вот так и прожила, как во сне. А может, это был лишь сон наяву?

Теперь я понимаю, что не смогу во второй раз оправиться после разрыва. Я подошла к черте, за которой нет ничего, кроме пустоты.

Я никогда не умела выбирать любимых мужчин. Может, у дочери получится? Хочется верить, что самое лучшее в ее жизни случится. Может, она встретит своего мужчину? Но одно я знаю твердо — со мной всегда будет любовь дочери...

Ирина».

Дорогая Ирина, любовь дочери тоже дорогого стоит. Хорошо, что вы смогли воспитать в ней чувства дружбы и сострадания. Какие силы вам придает уверенность, что дочь все

поймет, поддержит в трудную минуту и всегда будет искренне любить вас! Это воистину ценный подарок судьбы. Понимаю, вам хочется семьи, мужской любви и заботы. Но, как вы сами пишете, не умели выбирать мужчин. А я бы добавила: разбираться в людях. Почему-то осталась у вас за кадром женская интуиция. Полюбила – и головой в омут. Не обижайтесь, вас никто не судит, да и права такого не имеет. Было бы противоестественным подвергнуть осуждению эту святую и вечную тему – любви. Однако не могу не сказать: то, что простительно юной девушке, недопустимо для взрослой женщины.

Вы пишете, что семейную жизнь не построили. А ведь вы сами выбрали одиночество как способ защиты от личных драм. Вами долгие годы, Ирина, руководил элементарный страх ошибиться вновь. Именно он во многом формирует модели нашего поведения. Возможно, вам покажется это ерундой, но присутствие страха в нас не дает происходить многим событиям в нашей жизни. Пребывая в страхе, мы не можем раскрыть свои таланты и способности, не достигаем успеха, попросту говоря, не растем. И вот с годами внутренний страх прошел, а с ним и ваша защитная реакция. Вы расслабились.

Говорят, в одну реку дважды вступить нельзя. А вы, дорогая Ирина, вступили. Ее поток накрыл вас с головой. И вы словно задохнулись в своих эмоциях. Вспыхнувшие чувства затмили все вокруг, не давая возможности взглянуть на себя и на того, кто рядом, критически. А между тем, Ирина, женская проницательность спасает от многих ошибок и неудач. Ну, посудите сами. Если страсть привела вас в объятия вполне зрелого мужчины, то логично было бы предположить, что, с большой долей вероятности, он обременен бывшими, а возможно, и настоящей женой и детьми, а значит, нужно быть готовой к любым неприятным сюрпризам. Да, женщин привлекают интересные мужчины, умеющие ухаживать. Но рассчитывать на искренние, откровенные отношения было бы легковесным. Нетрудно догадаться, что его поступки, помыслы и амбиции будут крутиться, скорее всего, вокруг его собственной персоны, нужных людей, несложившейся карьеры.

Итак, приехал из провинции некий господин. Зачем? Почему без семьи? Ответ напрашивается сам собой: покорять столицу. Не смог найти работу, не беда. Знакомство с вами позволило ему жить без особых забот, заводить нужные знакомства. И он их завел. Очень быстро вошел во вкус. Привык рассуждать, судя по всему, примерно так: раз уж он пришел в этот мир, то должен получить максимум удовольствия от жизни. Он прекрасно понимал, кто-то должен работать. Но почему непременно он? Пусть работают те, кто не умеет жить и чувствовать аромат этой жизни. А для него главное – побольше свежести мысли, поменьше рутины, иначе женское сердце не покоришь. Побольше слов об одиночестве – ведь это вселенская проблема как мужчин, так и женщин. И сердце ваше растоплено!

Далее о вас. И вот в вашу дверь постучался он, чтобы остаться, как вы наивно решили, навсегда. Вы легко убедили себя, что судьбе надоели ваши слезы, и небо подарило вам новую, счастливую жизнь. Жизнь, к которой вы уже внутренне были готовы. Мечтали расписаться и до конца дней своих купаться в счастье и любви. Но он отмалчивался. Почему же не насторожились? Напротив, успокоили себя, что штамп в паспорте – это лишь простая формальность, за которой ничего не стоит – ни трагедии человеческой, ни вселенского счастья. Коли она – печать – у тебя есть, ты жена. А вы-то знали, что и без нее вы – самая счастливая и конечно же любимая. Вот и получилось, что скоропалительная любовь явилась платой за несостоявшееся счастье.

Без сожаления отпустите его, Ирина. Успокойте себя тем, что женщины, которые делают ставку на женатых мужчин, очень быстро, как гласит народная мудрость, теряют свою привлекательность, как будто бы наверху некие силы мстят за это. Нужно решительно изменить свою жизнь. Иначе так и будут встречаться на вашем пути мужчины, которые вас будут прессинговать. Да и разве вам кажется добрым действием разрушать чью-то семью? Пусть ваш новоявленный муж возвращается с миром к своим близким. А вы возьмите ситуацию в собственные руки. Перестаньте беспокоиться о будущем. Живите радостно и свободно. И долгие годы оди-

ночества рано или поздно обернутся для вас долгожданным счастьем. Ведь вы его уже давно выстрадали. И попробуйте принять шутливый совет известного писателя Марка Твена. Как-то его спросили, не знает ли он какого-нибудь средства от любви с первого взгляда. «Знаю, – ответил писатель, – надо внимательно посмотреть второй раз».

Просто и полезно

МУЗЫКА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Женщинам очень полезны психологические разгрузки. Ведь эмоциональная усталость ведет к серьезным проблемам в здоровье. Призовите на помощь хорошую музыку. Она поможет нейтрализовать стрессы, снять утомление, боли, снизить артериальное давление, избавиться от бессонницы и других недомоганий.

Ученые установили, что положительный эффект музыкальной терапии наблюдается уже после 30 минут прослушивания. Вот мнения практикующих врачей и священнослужителя.

«С давних времен музыка, как правило, выражала самые возвышенные и благородные чувства композитора. Она очищала душу, умиротворяла, радовала и способствовала молитвенному настроению слушателей», – говорит епископ Александр.

«Музыка незаменима как средство ослабления стрессов, которым мы все подвержены. Я часто прописываю ее своим пациентам в качестве лекарств от нервных расстройств», – пишет американский психиатр Пьетро Пинто.

«Я заметил, – соглашается с ним кардиолог Раймонд Бар, – что мелодичная музыка способствует улучшению состояния пациентов, находящихся в отделении интенсивной терапии. Благодаря ее воздействию понижается артериальное давление и улучшается работа сердца».

«Моцарт может заменить реланиум», – утверждает музыкотерапевт Мачей Керил из Польши.

Еще в Древней Греции музыку и танец считали едва ли не главными средствами, способными вернуть больному состо-

яние равновесия, а следовательно, здоровье. Замечено, что музыкальная терапия особенно помогает детям – всем без исключения. Уши ребенка начинают функционировать еще в утробе матери в четыре с половиной месяца. И как установлено исследованиями, на плод благотворно действует музыка, особенно Моцарта, Вивальди, Брамса. Она, как считают ученые, оказывает колоссальное стабилизирующее влияние на познавательное, эмоциональное и психическое развитие даже еще нерожденного ребенка. К сожалению, с годами способность воспринимать музыку утрачивается у 70-80 процентов пожилых людей. Но не отчаивайтесь. Попытайтесь отнестись к музыкальным произведениям избирательно, отдайте предпочтение тем, которые глубже затрагивают ваши душевные струны.

А теперь приведу еще один пример воздействия музыки на организм человека. Этот случай описан в научной литературе для практикующих врачей. Известно, что магия музыки – один из важнейших ритуалов в лечении шаманов. «...В одном африканском племени готовились к похоронам дочери вождя. Она находилась в состоянии клинической смерти. Но вот послышалась приглушенная ритмичная музыка. Все громче нарастали ритмы. Это играл шаман на странном музыкальном инструменте. Он подошел к постели больной и стал отбивать ритмы. Все с изумлением заметили, как в такт музыки задвигались руки больной. Постепенно ритму подчинилось все тело. Через некоторое время больная открыла глаза, встала с постели и начала неуверенно двигаться в ритме музыки. Ее жизнь была спасена».

Вот такие чудеса делает с нашим здоровьем музыка!

Спрашивайте – отвечаем

ЧТОБЫ ОШИБОК СТАЛО МЕНЬШЕ

«У сына-старшеклассника, если он долго работает на компьютере, возникают проблемы с грамотностью. Он вдруг начинает делать в тексте много ошибок. С чем это связано и как ему можно помочь?» – спрашивает Марина из Челябинска.

Общеизвестно, что перенапряжение глаз сказывается на физическом и умственном состоянии человека и может снизить на 90 процентов способность думать и концентрировать внимание. Все это ведет к преждевременному износу нервной системы. Так, например, японские психологи подвергли операторов компьютеров ряду тестов, и выяснилось, что при насыщении воздуха запахом лаванды количество ошибок на клавиатуре падает на 10 процентов, аромат жасмина еще более полезен – ошибок становится меньше на 30 процентов, но чемпионом стал обычный лимон – погрешностей стало вполовину меньше. Полезно мять корки лимона и апельсина около лица и вдыхать их аромат.

Наши консультации

КАКОВ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Некоторые люди в тридцатилетнем возрасте выглядят пожилыми: малоподвижные, замкнутые, без огонька. А есть такие, которые и к семидесяти годам – воплощение юношеской бодрости, общительности, энергичности.

Ученые установили, что количество прожитых лет не дает точного представления о состоянии человека. Подлинным становится возраст биологический. Так, например, американский геронтолог профессор Рой Л. Уэлфорд считает: «Возрастные часы тикают в мозгу и мышцах. Положительные мысли и физическая активность – главные предпосылки моложавости». Сам Уэлфорд, которому было тогда 69 лет, уверял, что его биологический возраст, то есть умственный и физический тонус, равен сорока годам!

Сколько же вам лет в действительности? Определить это вы можете с помощью простых предлагаемых вам тестов.

Тест на эластичность сосудов

Сильно сожмите большим и указательным пальцами в течение 5 секунд кожу на тыльной стороне кисти вашей руки. Кожа белеет, так как кровь отливает. Проверьте по часам,

сколько пройдет времени, пока кожа вновь обретет нормальный цвет:

– если это длится 5 секунд, вам примерно 30 лет;

– 8 секунд – 40;

– 10 секунд – 50;

– 15 секунд – 60 лет.

Тест на подвижность

Встаньте с выпрямленными коленями, наклонитесь вперед и попытайтесь положить ладони на пол:

– если вам удастся целиком и параллельно положить обе ладони, то ваш биологический возраст равен 20-30 годам;

– если только кончики пальцев касаются пола – вам 40 лет;

– если руки опускаются ниже голени – вам 50 лет;

– если они только на уровне коленей – вам 60 лет.

Тест на умение сохранять равновесие

Встаньте с закрытыми глазами на правую или левую ногу. Поднимите другую ногу примерно на 10 сантиметров. Попросите кого-нибудь засечь время:

– если вам удастся простоять в таком положении 30 секунд и дольше, вы соответствуете возрасту 20-летнего человека;

– 20 секунд – 40-летнего;

– 15 секунд – 50-летнего;

– менее 10 секунд – 60-летнего и более пожилого.

Тест на быстроту реакции

Ваш партнер держит 50-сантиметровую линейку за ее основание. Линейка направлена в пол, а ваша рука располагается примерно на 10 сантиметров ниже. Ею вы и пытаетесь схватить линейку большим и указательным пальцами в тот момент, когда партнер ее отпустит:

– если поймаете линейку на делении 20 сантиметров, ваш биологический возраст равен 20 годам;

– на делении 25 сантиметров – 30;

– на делении 35 сантиметров – 40;

– на делении 45 сантиметров – 60 годам.

Наверняка многие разочаруются, узнав о своем физическом состоянии, биологическом возрасте. Так отбросьте все дела и заботы – займитесь собой.

Хозяйке на заметку

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

«Когда будет тебе грустно или радостно порой, наслаждайся не напитком, а изысканной едой», – написал 73-летний Иоганн Гёте юной красавице Ульрике фон Леветцов и подарил ей небольшую шкатулку со сладостями. «Лакомства созданы для женщин», – приписал он в своей записке. Сегодня и мы, дорогие читательницы, предлагаем вам рецепт лакомства, которое приготовить самостоятельно совсем несложно, – это вкусное и ароматное желе. Оно нравится и взрослым, и детям.

Для его приготовления надо всыпать в кастрюлю 1 стакан сахара, влить 3,5 стакана воды, размешать и вскипятить. В полученный сироп положить 25 г предварительно замоченного в холодной воде и отжатого желатина. Помешивая ложкой, сироп еще раз довести до кипения, после этого кастрюлю снять с огня, добавить с 1 лимона цедру, отжать лимонный сок и, накрыв кастрюлю крышкой, дать сиропу настояться в течение 20-30 минут. Подготовленное желе процедить, слегка охладить и разлить в формочки для окончательного охлаждения.

Лимонное желе можно приготовить с добавлением фруктов или ягод – свежих или консервированных. В этом случае на дно формы надо налить немного желе, дать ему застыть, затем уложить ягоды или фрукты и сверху вновь залить желе.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Красота в женщине не главное, красота в женщине не главное, красота в женщине не главное...

– Ты что делаешь?

– Домой собираюсь.

Материалы «Женского клуба» подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.

СИНЬОР ПОМИДОР НА СЛУЖБЕ У КРАСАВИЦ

Помидоры любимы многими. Свежие помидоры – идеальная еда для того, чтобы восполнить потерю минеральных веществ. Они содержат калий, магний, железо, цинк, кальций, фосфор. Помидоры богаты витамином С. У томатов есть еще одно полезное свойство – их издавна применяют в косметике, используя сок, растертую мякоть и нарезанные ломтики. Причем как косметическое средство синьор помидор не уступает ни огурцу, ни ягодам. Помидорные маски великолепно разглаживают и тонизируют кожу лица, лечат пористую и вялую кожу.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ ЛИЦА

• Из одного растертого помидора, 2 ст. ложек свежего творога, 1 ст. ложки молока и 1 ч. ложки подсолнечного масла приготовить кашицу. Нанести ее на лицо на 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Эта маска питает и хорошо освежает кожу лица.

• Смешать 1 ч. ложку растертого помидора с 1 ч. ложкой сметаны и таким же количеством желтка сырого куриного яйца, нанести эту кашицу на лицо на 20-30 минут, смыть теплой водой. После этой маски кожа становится упругой.

• К соку из одного помидора добавить половину сырого куриного желтка и 1 ст. ложку овсяной муки. Перемешать до получения однородной массы, нанести на лицо на 20 минут, смыть сначала теплой, а потом холодной водой. Эта маска обладает ярко выраженным тонизирующим эффектом, особенно полезна для увядающей кожи лица.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

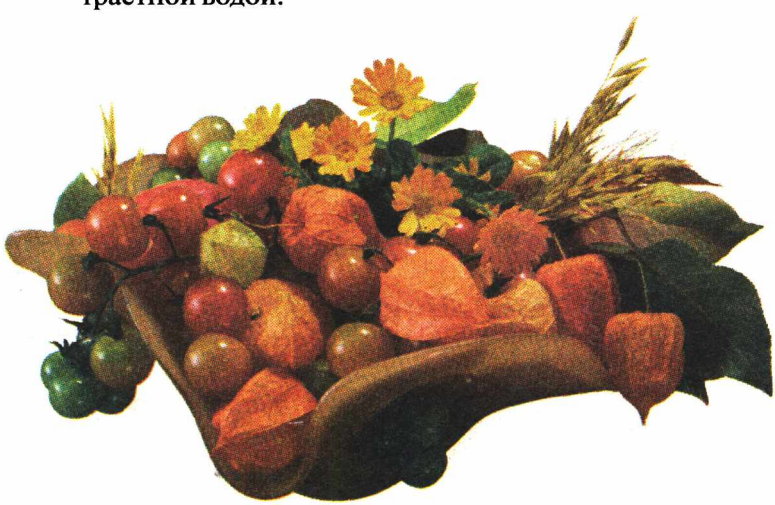
Сочные и хорошо вымытые помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, протереть через ситечко. Кашицу ровным слоем распределить по лицу и шее, не затрагивая глаза. Маску держать 15 минут, затем снять бумажной салфеткой и обмыть лицо и шею водой, пользуясь тампонами из ваты. После этого 3 часа лицо не пудрить и не накладывать крем. Маску надо делать один раз в неделю. Через 10 таких процедур кожа становится бархатистой и нежной.

1 ст. ложку овсяной муки (или размолотого геркулеса) развести на молоке до состояния кашицы, добавить сок одного помидора. Маску наложить на лицо и шею на 20 минут, смыть теплой, а потом холодной водой.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешать в соотношении 3:1 томатный сок и сок петрушки, разлить в формочки и заморозить. Протирать лицо 1-2 раза в день.

Смешать в соотношении 2:1 кашицу мякоти помидора и крахмал. Наложить маску на 15 минут и смыть контрастной водой.



Вымыть лицо теплой водой с мылом, смазать тонким слоем питательного крема и наложить на него ломтики нарезанного помидора, покрыть марлей. Через 20 минут марлю снять, лицо протереть ватным тампоном, смоченным в холодной воде.

Сок 1 помидора смешать с 1 ст. ложкой творога, наложить эту смесь на лицо на 15 минут, смыть прохладной водой.

ОТ УГРЕЙ

Для очистки лица от угрей полезно смазывать лицо соком помидора, смешанным с глицерином.

ОТ ПОКРАСНЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА

Мякоть одного помидора смешать с 2 ст. ложками пшеничной муки, в кашицу добавить несколько капель лимонного сока. Маску наложить на лицо на 20 минут и смыть потом слегка теплой водой.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

В Индии популярен такой рецепт: кашицей из томатов смазывают корни волос, чтобы стимулировать их рост.

ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗАГРЯЗНЕННЫХ РУК

Можно применять смесь из 2 ст. ложек томатного сока с несколькими каплями перекиси водорода.

ПРИ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Рецепт болгарской народной медицины: при варикозах применять помидоры, разрезать их на дольки и прикладывать к расширенным венам на 3-4 часа.

Подготовила Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

И СНОВА ПЕРВЫЙ ЗВОНОК

В начале учебного года многие вопросы, всегда волновавшие родителей, приобретают особую актуальность. Например, может ли школа развить в ребенке таланты? Все ли дети рождаются талантливыми или талант – это искра Божья, дарованная избранным? Родители обеспокоены: а не задавит ли школа проявления творческой активности у детей, не погасит ли творческий потенциал, который изначально, надеются родители, заложен в каждом ребенке?

В первый раз в первый класс – как много радостного и загадочного скрыто в этих словах, сколько ожиданий и надежд переполняют душу ребенка. И вот, переступив порог школы, он прощается с беззаботным детством, мгновенно оказываясь в более сложном мире. Теперь ему предстоит самому разбираться в отношениях с учителем, другими мальчиками и девочками.

В его сознании уже намечены собственные способы жизни в незнакомом коллективе. И здесь очень важно, умеет ли ребенок мирно разрешать конфликты, уважать достоинство других детей, научился ли он внимательно слушать взрослого. Ведь к семи годам модели его поведения – характер, привычки во многом сформировались. Это хорошо знали священники и учителя Средневековья, говорившие: «Оставьте нам дитя до шести лет, а потом берите обратно». Хороший дошкольный воспитатель может даже предвидеть, какая жизнь ожидает ребенка, будет ли он счастливым или несчастным, станет ли победителем или неудачником.

Какая же роль в дальнейшем формировании личности ребенка отводится школе? Могут ли родители быть уверенными, что в полной мере разовьется творческая активность

ребенка? Станет ли он самостоятельным и, как принято говорить, продвинутым, успешным? В этой связи современное общество поставило как перед родителями, так и перед школой, причем перед родителями в первую очередь, важную проблему: как воспитывать ребенка – в строгости, жесткости или дать ему больше свободы, чтобы рос раскованным и независимым?

К сожалению, дети сейчас практически не играют большими самостоятельными компаниями во дворах, когда нужно придумать оригинальный ход в игре, чтобы опередить всех, не подвести команду, стать победителем. Ушли в прошлое «казаки-разбойники», лапта и другие увлекательные командные игры. Этому есть, конечно, объяснение – нездоровая обстановка на улице. Вот и водят мамы детей сегодня за ручку на свое усмотрение – туда, куда им кажется правильным. Это лишает ребенка способности самостоятельно мыслить, вырабатывать собственные цели и способы их решения.

Дети сегодня мало общаются со сверстниками, да и с родителями тоже. Вот и растут замкнуто, много времени проводят у компьютера. А потом, в подростковом возрасте, их невозможно узнать – апатичные, бездеятельные, не способные к самостоятельности. «Потому что все это время у детей практически не было диалога с матерью», – поясняет психолог Ольга Маховская.

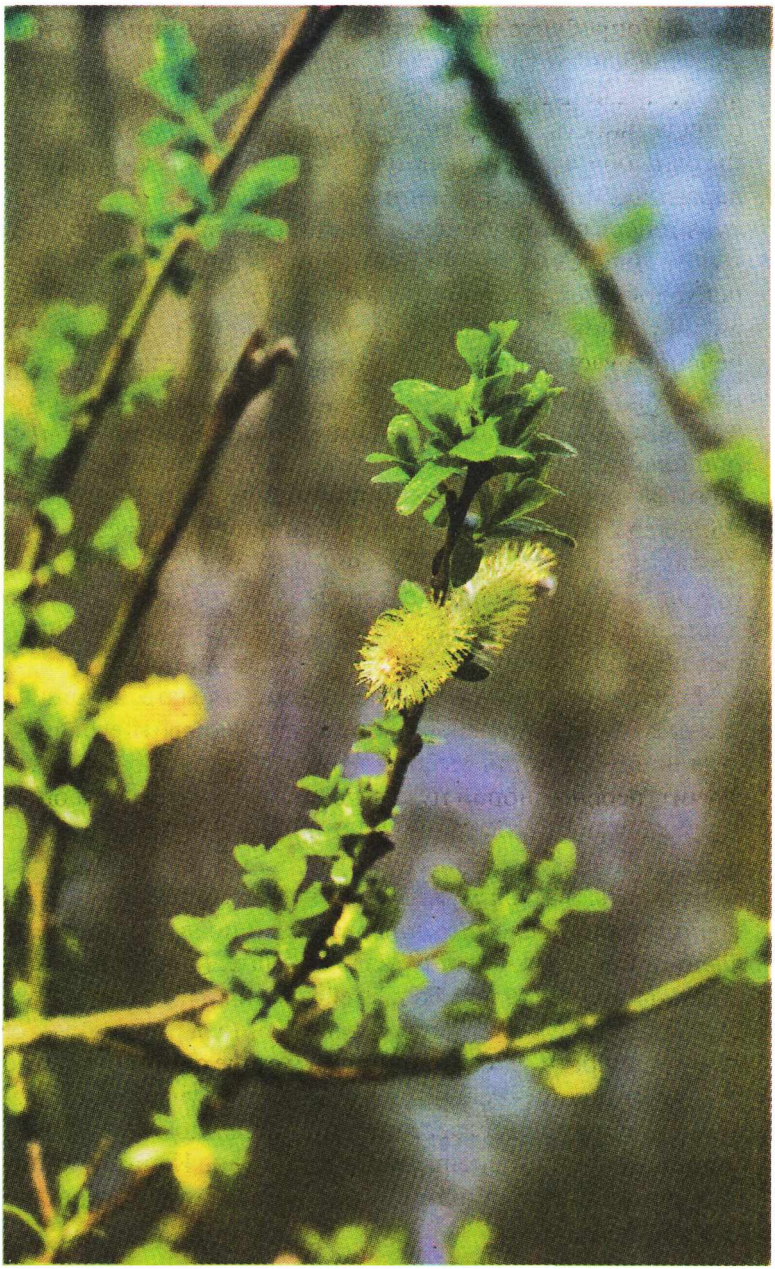
Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что «четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия, успешной учебы нужно не менее восьми объятий в день. Они нужны ему, как пища растущему организму». Иначе он будет ощущать себя не таким, как все, плохим, нелюбимым, ненужным, несчастливым. О каких же успехах в учебе может идти речь!

Но многие мамы поспешат возразить. Как же я буду его обнимать, если он ленится делать уроки? То есть для мамы – сначала дело, потом хорошие отношения. Учителя категоричны: школьник с первых дней должен приучаться выполнять домашние задания самостоятельно. Но как быть, если первоклассник порой часами может просидеть за уроками,

так ничего и не выполнив? Ответ прост: ребенку надо помочь. Попробуйте превратить нудные домашние задания в увлекательную игру-соревнование, выставляйте ребенку баллы за правильность выполнения, аккуратность, скорость, старательность. Вручайте ему маленькие призы. Они должны быть обязательно связаны со школой – красивую ручку, карандаш, интересную книгу.

А теперь приведу мнение на этот счет выдающегося психолога Льва Семеновича Выготского. Он открыл основной психологический закон и назвал его «зоной ближайшего развития ребенка». Главный постулат закона гласит: «Завтра ребенок будет делать **сам** то, что сегодня он делает с мамой». Далее ученый поясняет: с одним ребенком родители занимаются много, следовательно, «зона его ближайшего развития» широкая, у другого – узкая, поскольку с ребенком не занимаются, предоставляя возможность все делать самостоятельно. Вывод: первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее. И здесь, как и во всем, нужна золотая середина: развивая у ребенка самостоятельность, не забывайте и о том, что он еще долго будет нуждаться в вашей помощи.

Ребенок хорошо понимает, что не надо делать, но не знает, как надо. Взрослые ненавязчиво могут направить его, предоставив возможность выбора. И, как это ни парадоксально звучит, ребенок порой нуждается и в отрицательном опыте. К примеру, первоклассник категорически не хочет собирать портфель. Что ж, на ошибках учатся. Однажды родителям придется набраться мужества и отправить ребенка с несобранным портфелем. Реализовав свое право на ошибку, в следующий раз он будет гораздо внимательнее к требованиям школы. Однако есть более действенный и гуманный способ, который помогает ребенку выработать привычки к организованности. Этот способ связан с еще одним открытием Л.С. Выготского: «Ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, написанные указания».



Автор фото Окчсана Алешина/ЛОРИ

Ветлой, как известно, называют иву белую (Salix alba). Это крупное дерево до 30 м высотой с диаметром ствола до 1 м и более, с большой шатровидной кроной и пепельно-серой покрытой трещинами корой. Листья ланцетные, по краю мелкопильчатые, с обеих сторон или только снизу серебристо-шелковистые. Сережки цилиндрические, толстые. Ветла — ранний медонос. Сережки распускаются в апреле-мае, одновременно с листьями. Плоды созревают через 4-5 недель после цветения, семена разносятся ветром. В европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири растет по долинам и берегам рек, нередко образуя довольно крупные рощи, тянущиеся вдоль реки на многие километры. Высаживают дерево и в населенных пунктах, вдоль дорог, по берегам прудов, на плотинах, насыпях, откосах. Кора и листья имеют лекарственное значение. Они обладают жаропонижающим, потогонным, вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным действием. Отвар ветлы используют в народной медицине при различных кровотечениях, несварении желудка и кишечника, поносах, ревматизме и подагре. До появления хинина кора ивы белой (ветлы) была единственным доступным средством против малярии. Применяется также для полосканий при воспалении слизистых оболочек ротовой полости и верхних дыхательных путей.

Рецепты народной медицины с использованием ветлы для лечения различных заболеваний

Варикозное расширение вен, боли в ногах

Смешать в равных долях кору ветлы и кору дуба. 1 стакан смеси заварить 1 л кипятка, кипятить 2 часа, настоять 3 часа. Полученный отвар развести водой до объема 5-7 л. Использовать для ножных (до колен) ванн.

Ревматизм, подагра

1 ч. ложку коры ветлы залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настоять 4 часа, процедить. Пить настой по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Перхоть, выпадение волос

Смешать в равных долях кору ветлы и измельченные корни лопуха. 2 ст. ложки смеси отварить 30 минут в 1 л воды, настоять 1 час. Полученным отваром мыть голову.

Различные кровотечения

Кору ветлы размолоть в порошок (в кофемолке). Принимать по 1 г порошка до еды, а также втягивать в ноздри при носовых кровотечениях.

Ну а как воспитывать, если ребенок явно не прав? Вот несколько психологических приемов. *Обращаясь к ребенку, постарайтесь отказаться от частицы «не».* Если вы говорите ребенку: «Не сутулься», «Не горбись» – он не сможет мгновенно выполнить вашу просьбу. Ему потребуется на обдумывание время. Если же вы перефразируете сказанное: «Выпрями, пожалуйста, спину», – достигнете цели гораздо быстрее. *Выражайте свое недовольство лишь конкретным негативным действием ребенка,* стараясь использовать при этом безличные предложения. Например: *«Мне не нравится, когда за стол садятся с немытыми руками. Меня раздражает, когда дети шумят»* и т.п. Заметьте, в таких формулировках нет обвинения, а значит, они повышают шансы родителей добиться желаемого гораздо быстрее.

Как достичь эмоционального контакта с ребенком, как говорить с ним, чтобы он услышал вас? Ведь ребенок может воспитываться в прекрасной любящей семье, но при этом быть эгоистичным и даже дерзким. С ним трудно бывает установить контакт не только учителям, но и родителям. О.И. Маховская поясняет: «Это часто происходит оттого, что ребенок говорит нам про одно, а мы не сосредоточиваемся на его маленьком горе и переводим разговор на другое». К примеру, у первоклассника не сложились отношения с детьми. Он страдает, не знает, как справиться с трудной для него ситуацией. А мы ему в ответ: «Не обращай внимания и не дружи с ними. А сейчас иди мой руки». В этом диалоге нет эмоционального контакта с ребенком. То есть мы не вникаем в его переживания, не хотим понять, насколько велико его горе. Ребенок видит, что его переживания не столь важны для родителей, и замыкается в себе. А ведь родителям очень важно быть с ребенком на одной эмоциональной волне. И если ребенок рассказал о своей проблеме, нужно постараться стать с ним единым целым, разделить с ним его неприятность. Не зря говорят: разделенная радость удваивается, разделенное горе становится легче.

Наталья КОФАНОВА.

НЕТ ЛИ У ВАС ДИСБАКТЕРИОЗА?

С помощью сегодняшнего теста вы сможете определить, нет ли у вас дисбактериоза кишечника, столь часто возникающего у людей, живущих в излишне «химизированном» мире, в эпоху неправильного, несбалансированного питания, обильных алкоголизаций, а также длительного или просто неправильного применения антибиотиков. Итак, давайте-ка посмотрим, нет ли у вас перечисленных в этом тесте симптомов.

1. Неприятный привкус во рту.
2. Чувство голода даже после приема пищи.
3. Частое урчание в кишечнике.
4. Отрыжки.
5. Повышенная потливость.
6. Чувство вздутия кишечника, тяжесть в нем.
7. Запоры, чередующиеся с поносами.
8. Боли (порой схваткообразные) в кишечнике, чаще всего усиливающиеся во второй половине дня.
9. Постоянный неприятный запах изо рта.
10. Бледное, серо-желтое лицо.
11. Общая слабость и повышенная утомляемость.
12. Сыпь на лице.
13. Нарушения засыпания.
14. Беспокойный сон.
15. Повышенная раздражительность.
16. Тошнота.
17. Потеря упругости кожи.
18. Повышенное выпадение волос.

Если у вас наличествуют 4 и более из перечисленных в тесте признаков (и особенно, если среди них имеется кишечная симптоматика), то, скорее всего, из-за неправильного питания, пищевых отравлений, неумеренного потребления алкоголя или приема антибиотиков, или же длительных стрессовых воздействий уже произошло изменение естественного баланса микрофлоры в вашем кишечнике. И потому вам следует как можно быстрее проконсультироваться с терапевтом, а еще лучше – с гастроэнтерологом. Эти специалисты наверняка порекомендуют вам прием специальных препаратов типа бифидумбактерина, лактобактерина, бактисубтила, хилакса или линекса.

Однако еще до начала их приема вам неплохо бы попринимать специальный лечебный сбор. Вот его рецепт.

Анис обыкновенный (семена), багульник болотный (слоевище), чабрец шаровидный (лист) – по 1 части и 3 части цетрарии исландской. 1 ст. ложку этого сбора нужно высыпать в 200 мл воды и держать 15 минут на водяной бане. Затем, настояв 30 минут, процедить. После чего довести до исходного объема кипяченой водой. Пить этот лечебный настой следует по 1/3 стакана до еды.

И еще: при начальных стадиях дисбактериоза желательно пить в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой следующий настой: 1 ст. ложку смеси из 3 частей плодов и цветков рябины обыкновенной и 1 части корня аира обыкновенного залить 1 стаканом холодной воды, настоять 1 час, а затем довести до кипения, охладить и процедить.

Конечно же при дисбактериозе, пожалуй, самым главным является налаживание правильного питания.

Для этого необходимо заменить свежий белый хлеб (способствующий возникновению метеоризма) подсушенным или хлебцами; исключить из своего рациона острые специи, маринады, грибы, а также овощи, содержащие много эфирных масел (а это редис, редька, чеснок, лук), а также квашеную капусту.

Все овощи и фрукты лучше всего употреблять в тушеном либо в запеченном виде.

Желательно сделать акцент в своем меню на отварных рыбе и мясе, паровых котлетах, кашах (особенно геркулесовой и гречневой) с добавлением растительного масла и кисломолочных продуктов.

Нежелательно пить воду во время еды, а также чай или кофе сразу после нее.

Не следует ужинать после 19.00.

В обязательном порядке нужно выпивать перед сном по 1 стакану кефира, бифидокефира, простокваши либо натурального йогурта.

Необходимо также увеличить число приемов пищи до 5-6 раз в сутки, уменьшив при этом сами порции на 30-50% от привычного объема.

При этом старайтесь, чтобы каждый прием пищи происходил в одно и то же время.

Кроме того, вы не должны забывать о лечебной физкультуре, водных процедурах, а также об общем закаливании и укреплении нервной системы.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

К врачу приходит молодая женщина вся в синяках. Врач:

– Господи, да где же вас так угораздило?

– Понимаете, доктор, каждый раз, когда мой муж возвращается домой пьяный, он меня избивает...

– Не волнуйтесь, у меня есть лекарство от этого! В следующий раз, когда ваш муж придет домой пьяный, держите наготове отвар ромашки. И как он только войдет в квартиру – сразу начинайте полоскать горло.

Через пару недель женщина снова приходит к врачу – цветущая и без единого синяка.

– Доктор, вы просто волшебник! Теперь, когда мой муж приходит пьяный домой, я набираю в рот раствор ромашки, полоскаю – и он меня даже пальцем не трогает!

Врач (назидательно):

– Вот видите, как помогает иногда просто не болтать!

ПРЕПАРАТЫ ОТ ГЛИСТОВ

Каждую осень врачи отмечают резкий рост числа гельминтозов – заболеваний, вызванных заражением глистами. Чаще всего жертвами глистов становятся дети. Наиболее распространены в наших широтах аскариды и острицы. При аскаридозе беспокоят слабость, тошнота, потеря аппетита, слюнотечения, нередки схваткообразные боли вокруг пупка, иногда паразиты становятся причиной кишечной непроходимости, сильной аллергии, резкого снижения иммунитета. Дети часто болеют энтеробиозом, вызываемым острицами. Основной симптом, позволяющий поставить правильный диагноз, – сильный зуд в области заднего прохода, особенно беспокоящий детей по ночам. Глисты вызывают сильную интоксикацию, угнетают иммунитет, способствуют задержке развития ребенка. Поэтому специалисты советуют осенью провести курс лечения препаратами, способными уничтожить непрошенных гостей.

В скобках указаны другие фирменные названия и аналоги препарата.

ВЕРМОКС (мебендазол, немазол, антиокс, медозил, вормин). Противоглистное средство. Около 95% препарата медленно выводится из организма с калом. Малотоксичен. Принимать при энтеробиозе одномоментно внутрь 0,1 г. При других глистных инвазиях – внутрь по 0,1 г в течение 3 дней.

Противопоказан при беременности, в период лактации, при язвенном колите. В процессе лечения недопустимо употребление алкогольных напитков.

Форма выпуска: таблетки по 0,1 г, в упаковке – 6 штук. Хранить при температуре от 15 до 25°С. Срок годности – 3 года.

ДЕКАРИС (аскаридил, кетракс, левамизол, левамизола гидрохлорид). Высокоэффективное противогельминтное средство широкого спектра действия. Однократный прием препарата специфически подавляет гликолиз у гельминтов, вызывая паралич мускулатуры и гибель паразитов. Используют для изгнания глистов, которые удерживаются в организме при помощи своей мышечной деятельности, но неприменим для изгнания ленточных червей и большинства сосальщиков. Принимают внутрь однократно после ужина перед сном – взрослым по 0,15 г. Детям дозы устанавливают из расчета 2,5 мг/кг массы тела.

Побочное действие. В отдельных случаях возможны боль в животе, тошнота, рвота, диарея.

Предостережение. Необходима осторожность при назначении беременным, в период лактации, детям до 14 лет.

Форма выпуска: таблетки по 0,15 г, в упаковке – 1 штука, и по 0,05 г, в упаковке – 2 штуки. Хранить в сухом месте при температуре 15-25°С. Срок годности – 5 лет.

НАФТАМОН (алькопар, дебефен, бефения гидроксинафтоат). Противоглистное средство. Показан при анкилостомидозе, аскаридозе, энтеробиозе, трихостронгилезе, трихоцефалезе. Принимать внутрь натощак 1 раз в сутки 5 г взрослым и детям старше 5 лет (детям до 5 лет – 2-2,5 г). Курс лечения – 1-5 дней. Высшая разовая и суточная доза для взрослых – внутрь 5 г.

Побочное действие. Тошнота, рвота, диарея, головокружение, аллергические реакции.

Противопоказания. Нарушения функции печени, гиперчувствительность.

Форма выпуска: порошок, в упаковке по 5 г; таблетки, растворимые в кишечнике, по 0,5 г, в упаковке – 10 штук. Нафтамон «К»: таблетки, покрытые оболочкой, по 0,5 г, в упаковке – 60 штук.

Хранить в сухом, защищенном от света месте. Срок годности: порошок – 5 лет; таблетки – 2 года.

ПИЖМЫ ЦВЕТКИ (Flores Tanaceti). Противоглистное и желчегонное средство. Применяют в качестве противогли-

стного (аскариды, острицы) и желчегонного. Принимают внутрь в виде настоя (10:200) по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Побочное действие. Аллергические реакции.

Противопоказания. Беременность.

Форма выпуска: в упаковке по 75 г.

Хранить в сухом, прохладном месте.

Автор фото Жанна Агапова

Пижма обыкновенная

ПИПЕРАЗИНА АДИПИНАТ (адипалит, нематоцин). Антигельминтное средство. Наиболее эффективен при аскаридозе и энтеробиозе. При аскаридозе назначают внутрь за 1 час до еды или спустя 1 час после еды по 1,5-2 г на прием (3-4 г/сутки) в течение 2 дней. Детям – в виде 5%-ного раствора: в возрасте от 1 года до 4 лет – по 1 ч. ложке (0,25 г) 2 раза в день, от 4 до 10 лет – по 1 дес. ложке (0,5 г), от 10 до 14 лет – по 2 ст. ложки (2 г), 15 лет и старше – по 3-5 ст. ложек 2-3 раза в день. При энтеробиозе принимают в тех же дозах в течение 5 дней подряд.

Побочное действие. Тошнота, боль в животе, скоропроходящая головная боль, при передозировке – мышечная слабость, тремор.

Противопоказания. Органические заболевания центральной нервной системы.

Форма выпуска: таблетки по 0,2 г, в упаковке – 10 штук; таблетки по 0,5 г, в упаковке – 12 штук; 5%-ный раствор для детей во флаконах по 100 мл.

Срок годности: таблетки – 4 года; 5%-ный раствор во флаконах – 2 года.

ПИРАНТЕЛ (комбантрин, пирантел памоат, гельминтокс, немоцид). Антигельминтное средство. Поражает мышцы кишечных паразитов, блокируя в них двигательные нервные окончания. Действует на паразитов в ранней фазе развития и на их зрелые формы. Принимают внутрь в таблетках или в виде суспензии однократно из расчета 10 мг/кг. При аскаридозе препарат дают однократно по 5 мг/кг. При тяжелых формах (свыше 4 000 яиц в 1 г кала) дозу удваивают. Таблетки разжевывают.

Побочное действие. Тошнота, рвота, диарея, головная боль, бессонница, галлюцинации.

Противопоказания. Беременность, период лактации, гиперчувствительность.

Форма выпуска: суспензия (1 мл содержит 50 мг препарата) в упаковке по 15 мл. Таблетки по 0,25 г, в упаковке – 3 штуки.

Хранить в сухом, защищенном от света месте.

Срок годности: суспензия – 3 года; таблетки – 4 года.

ФЕНАСАЛ (вермитин, кофартен, никлозамид). Антигельминтное средство. Принимают внутрь натощак по 2 г 1 раз в день. Перед лечением принять 2 г натрия гидрокарбоната. Детям дозы уменьшают в соответствии с возрастом. Слабительное не назначают.

Побочное действие. Тошнота, аллергические реакции, нейродермит.

Противопоказания. Гиперчувствительность.

Форма выпуска: порошок, таблетки по 0,25 г, в упаковке – 30 штук.

Хранить в сухом месте. Срок годности – 4 года.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА СТРАДАЮТ СУСТАВЫ

Избыточный вес и низкая физическая активность увеличивают риск развития хронической болезни мышц и суставов – фибромиалгии. При этом заболевании больные страдают от мучительных болей, а при отсутствии лечения им грозит полная недвижимость. Наиболее часто фибромиалгия возникает у женщин.

Норвежские ученые из Национального института артрита, костно-мышечных и кожных заболеваний изучили истории болезни фибромиалгии у почти тысячи пациентов и сравнили полученные результаты с данными контрольной группы, в которую входили пожилые представительницы прекрасного пола, не страдающие этим недугом. Оказалось, что у женщин, которые хотя бы четыре раза в неделю делали физические упражнения, риск заболевания суставов почти на 30% ниже, чем у тех, кто не проявлял физической активности. Исследования также показали, что излишний вес и ожирение являются серьезным фактором риска дальнейшего развития фибромиалгии.

МЕНЬШЕ ЕСТЬ – ДОЛЬШЕ ЖИТЬ

Ученые из Национального института здравоохранения США пришли к выводу, что люди с нормальным весом должны есть меньше. Как оказалось, у обезьян, сидевших долгие годы на низкокалорийной диете, риск смерти от заболева-

ний, связанных со старением, – рака, сердечных заболеваний и диабета – сокращался более чем на две трети.

Результаты сканирования мозга животных показали, что обезьяны, которые потребляли меньше калорий, сохранили к старости больше серого вещества. Они даже выглядели менее дряхлыми, и у них было меньше морщин.

В целом обезьяны, получавшие меньше калорий, оказались биологически более молодыми, чем животные, получавшие обычное питание. При обследовании группы людей, практиковавших низкокалорийную диету в среднем по шесть с половиной лет, ученые обнаружили, что их сердца работали так же, как сердца людей на 16 лет моложе.

Диета основана на подсчете количества калорий, необходимых данному человеку для поддержания здорового веса. Затем это число сокращается на 10-30%.

Люди, которые придерживаются такой диеты, могут получать трехразовое питание. Их обычное меню включает в себя кашу с фруктами и орехами на завтрак, большую порцию салата на обед и постное мясо на ужин. Разрешаются небольшие закуски и даже время от времени скромные порции десерта.

«Это дополнительное свидетельство в пользу того, что ограничение калорий независимо от веса – надежный способ прожить дольше и сохранить здоровье, – утверждает профессор Луиджи Фонтана. – Небольшое ограничение калорий полезно всем. Меньше болезней в старости – это то, к чему все стремятся».

БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН ОТ ДЕПРЕССИИ

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире в депрессии постоянно пребывают около 150 млн человек. Находясь в этом малоприятном состоянии, мужчины и женщины ведут себя по-разному. По мнению ученых, все дело в различии мужских и женских гормонов, в том, как они влияют на мозг человека. Мужчина бывает подвержен депрессии в детстве, когда его организм еще не получает достаточно тестостерона. Для женщины опасный период наступает в

ВЕТРЕНИЦА лесная

Автор фото Юрий Брыкайло/ЛОРИ

ВЕТРЕНИЦА лесная

Ветреница лесная (Anemone sylvestris L.) — многолетнее травянистое растение высотой от 15 до 45 см. При основании стебля находятся 2-5 прикорневых, собранных в розетку пальчатых трех-пятираздельных листьев на длинных черешках. Цветки одиночные, крупные, белые. Под цветками развито покрывало из трех трижды рассеченных листьев с линейными долями. Цветет растение в конце весны — начале лета. Растет по сухим открытым холмам, сухим степным лугам, залежам, светлым хвойным лесам, опушкам, кустарникам, каменистым обрывам. Растение обладает антибактериальными свойствами. В народной медицине настои и отвары растения применяют внутрь при нервных заболеваниях, ревматизме, белях, кожных болезнях, кожном зуде, головной и зубной боли, в качестве мочегонного средства. Растение употребляется также при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, горла. Цветки используют наружно как средство против нарывов.

Рецепты народной медицины с использованием ветреницы лесной для лечения различных заболеваний

Ревматизм, радикулит

50 г свежих листьев залить 0,5 л водки. Настаивать 1 месяц. Применять настойку только наружно для растираний.

Простуда, заболевания верхних дыхательных путей

10 г свежих листьев или 2 ч. ложки измельченных сухих листьев залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать 24 часа, процедить. Выпивать настой в течение одного дня.

Использовать ветреницу лесную следует с осторожностью — растение ядовито.

подростковом возрасте, когда она попадает под влияние женских гормонов.

Мужчины в состоянии депрессии обычно испытывают раздражительность и гнев, а женщины чувствуют тоску и грусть. В современном обществе мужчины привыкли скрывать свои эмоции и чувства, поэтому они реже обращаются за медицинской помощью и пытаются самостоятельно выкарабкаться из жизненной ямы. В результате это становится причиной того, что мужчины сводят счеты с жизнью в четыре раза чаще, чем их подруги.

Психотерапевты при определении депрессии обычно ориентируются на «женские» симптомы, поэтому мужчина, даже если он и решился на курс лечения, часто получает недостаточную терапию.

Ученым удалось выяснить, что мужчины в состоянии депрессии лучше усваивают лекарственные средства, которые содержат гормоны, влияющие на психоэмоциональное состояние человека, – допамин и норадреналин, в то время как женщинам больше подходят лекарства с содержанием серотонина, потому что они положительно взаимодействуют с женским половым гормоном эстрогеном.

МОЛОКО ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Выпивая по 0,5 л молока ежедневно, можно на 15-20 процентов снизить риск инсульта и сердечных заболеваний, уверяют ученые из Лондонского университета. Также понижается возможность развития диабета и рака кишечника. Исследователи установили взаимосвязь состояния здоровья и употребления молока.

Профессор Ян Гивенс сообщил, что молочные протеины снижают артериальное давление, а это, в свою очередь, положительно влияет на состояние сердца и кровеносных сосудов. Также обнаружилось, что благодаря употреблению молока снизился уровень развития диабета (на 4-9%), а также показатели развития рака кишечника.

Чашка молока значительно снижает чувство голода, что оказывает косвенное влияние на здоровый вес и снижение

уровня ожирения среди его потребителей. Результаты исследований показали, что молоко полезно практически всем людям. Ученые напоминают, что молоко было и остается одним из основных источников кальция для организма, а потому пить его особенно полезно детям.

БАНАНОВАЯ ДИЕТА

Бананы – здоровая, утоляющая голод еда. Сама природа снабдила их удобной «упаковкой» – кожурой. Незрелые бананы содержат так называемый «резистентный» (нерастворимый) крахмал – он называется так потому, что не поддается перевариванию в тонком кишечнике и ферментируется в толстом кишечнике, что часто вызывает газообразование. По мере созревания плода большая часть крахмала превращается в сахар, вот почему зрелые бананы не только более сладкие, но и гораздо легче перевариваются. Кроме того, они редко вызывают аллергические реакции и полезны при возникновении у детей желудочных недомоганий.

Многие люди, страдающие язвой желудка, утверждают, что бананы смягчают боль; возможно, это связано с тем, что у бананов очень нежная мякоть. Ученые считают, что бананы способствуют восстановлению клеток и слизистой желудка, излечивают уже существующие язвы и предотвращают возникновение новых.

Бананы – хороший источник калия, который участвует в регуляции водно-солевого обмена и способствует выведению из организма лишней жидкости. В дополнительном источнике калия – в паре бананов ежедневно – нуждаются и сердечники. Банан прекрасно усвояем, в нем мало клетчатки, и эти свойства делают его желанным продуктом для послеоперационных больных, а также для онкологических больных, особенно в периоды химио- и лучевой терапии.

ОПАСНЫЕ ВИТАМИНЫ

Фарминдустрия за последние годы создала настоящую моду на витамины и биодобавки. По данным СМИ, ежегод-

но на разнообразные эликсиры молодости, антиоксиданты и витамины граждане средней европейской страны тратят до 100 млн евро.

Сотрудники британской исследовательской компании Mintel выяснили, что подобная трата денег совершенно бессмысленна, так как они не приносят никакой пользы. Более того, прием антиоксидантов и витаминов (особенно в больших дозах) способствует ослаблению организма человека и приводит к разрушению клеток. Например, шведские ученые заявляют, что обнаружили связь между приемом поливитаминных комплексов и риском развития онкологических заболеваний. Так, вероятность заболеть раком молочной железы на 20% выше у женщин, которые регулярно принимают поливитаминные комплексы.

Датские, американские и сербские врачи исследовали влияние витаминных комплексов на заболевания органов пищеварения. Оказалось, что прием этих витаминов повышает риск опухолей желудочно-кишечного тракта. По расчетам исследователей, из миллиона человек, глотающих в больших количествах витаминные добавки, ежегодно гибнут от рака органов пищеварения примерно 9000.

Немецкий фонд борьбы с заболеваниями сердца выпустил предупреждение о бесполезности витаминных драже для нормально питающегося человека. «Витамины не предупреждают ни рак, ни инфаркт, не говоря уже о лечении этих болезней», – пишет председатель фонда профессор Беккер.

НЕ КУРИТЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ!

В Англии изучили состояние более 14 тысяч женщин с детьми, рожденными в 2001 году. Курящих во время беременности матерей разделили на две категории в зависимости от того, сколько сигарет они выкуривали в день: на заядлых курильщиц и курящих от случая к случаю.

На протяжении всей беременности курила каждая десятая мать, нерегулярно и неинтенсивно курили 12,5%, и 12,4% женщин прекратили курить, узнав о своей беременности. Приняв во внимание возраст матери при рождении ребенка, ее уровень

образования и социально-экономический статус, атмосферу в семье и проблемы воспитания, ученые исследовали характер поведения их детей. По словам профессоров университета Йорка (Великобритания) Джейн Хитчинсон и Кейт Пиккет, выяснилось, что мальчики, матери которых курили на протяжении всей беременности, в два раза чаще остальных вырастали трудными в поведении, с симптомами гиперактивности и нарушения внимания. Кроме того, у сыновей «легких» курильщиц (тех, кто выкуривал менее десяти сигарет в день) на 80% чаще встречался дефицит внимания. Даже девочки курящих матерей к трем годам отличались проблемным поведением.

«Курение во время беременности повреждает структуру и функции развивающейся нервной системы у эмбриона. Внутриутробное развитие мальчиков, в свою очередь, более чувствительно к химическим воздействиям, поэтому у мальчиков проблемное поведение встречается чаще, чем у девочек, – утверждают ученые. – Табак заметно повышает чувствительность и матери, и плода к различным генетическим и экологическим факторам, сопровождающим развитие ребенка и участвующим в формировании его поведения».

КОРИЧНЕВЫЙ РИС ЗАЩИТИТ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Недавние исследования, проведенные сотрудниками университета Темпла (США), показали, что рис содержит особое вещество, обладающее защитным свойством для сердечных клеток.

Это наблюдение может объяснить, почему в Японии, где рис является основной пищей большинства людей, заболевания сердца менее распространены, чем в других странах. При этом ученые утверждают, что предпочтительнее вместо белого риса потреблять коричневый, в котором больше активных веществ, позволяющих защититься от высокого кровяного давления и атеросклероза, а также снизить риск возникновения сердечных приступов.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ПИТАНИЕ

Художник, ученый и путешественник Николай Константинович РЕРИХ (1874-1947 гг.) призывал использовать знания, которые человечество накопило о пользе растений. Он утверждал, что «каждая малейшая травка – на пользу». Именно этому посвящена статья «Питание», написанная в 1935 г.

В описании флоры Дальнего Востока читаем:

«Кроме огородных овощей китайцы, корейцы и инородцы употребляют в пищу многие дикие растения, заменяющие им культурные овощи. В этом нужно видеть приспособляемость населения к местным условиям жизни, где часто неожиданные наводнения затопляют поля и огороды, где охотничьим племенам нет времени заниматься огородной культурой, а в деревне весной не хватает зелени. Местное население, почти не употребляя в пищу мяса, должно разнообразить свой стол, но и беднейшие из него благодаря знакомству с дикими овощами никогда не сидят без пищи. Рано весною, когда обычно отсутствуют дожди и в огородах нет зелени, они заменяют культурные овощи молодыми листьями папоротника, побегами калужницы, стеблями белоцветного пиона, употребляют в пищу белую марь, дикий щавель, молодые стебли полыни, весенние листья одуванчика, листья осота и многие другие.

Население, живущее среди болот, по долинам рек, ест молодые ростки рогоза, клубни стрелолиста, листья нимфейника.

Из известных ныне диких овощей наиболее питательными следует признать луковицы различных видов лилий, дикий чеснок, черемшу, цветы лилейника, луковицы сароны и листья папоротника.

Из папоротников употребляют в пищу молодые листья Аспидиум Феликс. У лилейников обычно снимают цветы,

сушат на солнце и заготовляют на зиму. Лепестки лилейника содержат в себе крахмал и оказываются питательными.

Молодые зеленые крылатые семена мелколистного вяза, всюду растущего, идут в пищу в сыром или в вареном виде. Интересно отметить, что цветы чакомки в вареном виде употребляются в пищу».

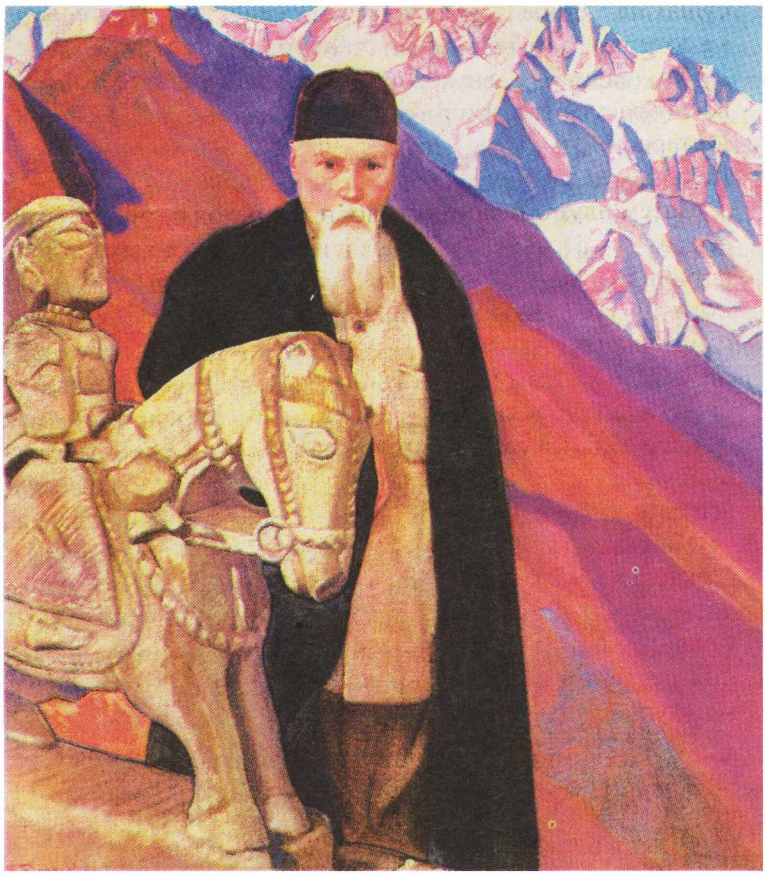
Затем идут описания съедобных орехов и грибов, а также всяких питательных водорослей, сорта бобовых растений, кориандра, колоказия, батата, иньяма, дикого ямса, съедобного лопуха (гобо), периллы, долихоса и других полезных, питательных и давно оцененных местным населением растений. Если же к этому огромному списку прибавить еще всякие земляничные, липовые, малинные и прочие местные чаи и растительные напитки и вспомнить, что даже обыкновенный пырей дает питательный отвар, то получается целый инвентарь полезнейших естественных растений.

При этом невольно бросается в глаза, что инородцы действительно мало едят мяса, а вековой опыт научил их находить естественную замену этого общепринятого питания. Сравнительно с длинным списком диких, годных для питания растений окажется сравнительно коротким перечень культурных огородных овощей.

Народы, часто испытывавшие голод и суровые условия природы, конечно, начали искать всякие возможности пропитания. Для них слишком обычным является стремительный, неожиданный потоп, когда поля и огороды в течение нескольких часов превращаются в песчаные бугры. Они знают ранние и поздние морозы и веками ощущали уничтожающую мощь вихрей. Конечно, всякие такие необходимости издавна обратили внимание на возможность найти питательное, подкрепляющее питание в растительном мире.

Когда происходит голод, то прежде всего поступают жалобы об отсутствии общепринятого зерна и мяса. На многие другие возможности вообще не обращается внимания. О них просто упускается из виду, ибо никто никогда не напоминал об естественных дарах природы.

Наука достигла многого в изучении витаминов. Наука установила, что в этом отношении овощи питательнее мяса.



Святослав РЕРИХ: «Портрет Н.К. Рериха»

Именно наука еще раз подсказала ту древнюю истину, что мясная пища вовсе не нужна, разве кроме случаев неизбежной необходимости. В изучении овощных витаминов наука обычно занималась культурными огородными растениями. Теперь для таких же исследований следовало бы обратиться ко всем растениям, растущим в диком виде и тем самым так легко достижимым.

И тропические, и арктические климаты дают множество питательных диких растений. Как полезно и необходимо было бы обратить исследование на этих питательных помощни-

ков в жизни человека. Ведь кроме несомненной питательности, о которой могут свидетельствовать многочисленные народы, эти растения несомненно имеют и лекарственные свойства, которые помогли бы соединить питательность с прямым оздоровлением.

Даже среди культурных огородных овощей их лекарственность далеко не всегда исследуется и применяется. Так, легко могла бы быть соединена и питательная, и лекарственная диета. Впрочем, в стариннейших советах мы видим, как предлагалась смена пищи понедельно, чем предусматривалась не только питательность, но и лекарственность. Вместо множества патентованных суррогатов в природе предоставлены людям самые естественные решения многих проблем.

Если не хватило бы воображения о путях, по которым искать решения таких проблем, то опять-таки следует обратиться к истории, этнографии, к изучению быта во всех его, казалось бы, даже странных, на первый взгляд, подробностях. Деревенские лекари и знахари для лечения животных прежде всего подмечают, какие травы поедаются ими во время их заболевания. Таким естественным, опытным путем были найдены многие полезные лекарства.

У многих народов мы уже научились не только полезным, но и изысканнейшим кушаниям, как-то: молодые бамбуки, лепестки роз и другие неожиданные, но питательные применения из окружающей природы. Не собираемся составлять вегетарианскую кулинарную книгу, но при многих странствованиях, несомненно, каждому бросается в глаза потребление дикорастущих растений. Каждый ознакомившийся с широким их употреблением невольно задается вопросом, были ли они, то есть такие растения, исследованы научно со всех точек их полезности?

Видим, что и до сих пор постоянно открываются новые виды флоры. Даже с этой стороны исследования планетной растительности далеко не закончены. Нечего и говорить, что в смысле изучения питательности и лекарственности вопрос также далеко, далеко не выяснен. Но для каждого зрячего очевидно, что вековые опыты многих народов могут быть широко и полезно применены.

КАК СОХРАНЯЛИ ЗДОРОВЬЕ ПАРТИЗАНЫ

Отряды партизан были сформированы на временно оккупированных немецкими захватчиками территориях СССР в первые же месяцы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Учитывая экстремальные условия, в которых приходилось действовать и выживать народным мстителям, командирами партизанских отрядов и медиками огромное значение придавалось охране здоровья партизан, профилактике болезней. В результате даже в крупных партизанских соединениях удалось избежать эпидемий опасных инфекций, массовых случаев простудных и других заболеваний.

Обеспечением партизанских отрядов необходимыми медикаментами и оборудованием, квалифицированными кадрами медработников занималось специальное управление Наркомата госбезопасности. По его указанию Казанский химико-фармацевтический завод комплектовал аптечки для партизанских отрядов, однако, к сожалению, их не всегда удавалось доставить по назначению. Поэтому основное внимание уделялось профилактике заболеваний среди партизан, о чем подробно рассказывалось и в предназначенных для них изданиях. Особой популярностью пользовался малоформатный «Спутник партизана» – своеобразная карманная энциклопедия, в которой помимо изложения специальных сведений подробно рассказывалось и о том, как вести себя в условиях дикой природы, как сохранить здоровье, как оказать первую медицинскую помощь и т.д.

В тех партизанских отрядах, где соблюдались правила гигиены, проблем со здоровьем у народных мстителей не воз-

никало. Наглядный тому пример – соединение под командованием Героя Советского Союза Д.Н. Медведева, действовавшее на Украине. По словам врача этого соединения Альберта Вениаминовича Цессарского – автора увлекательной книги «Записки партизанского врача» (М.: «Советский писатель», 1956), которому в январе этого года исполнилось 90 лет, благодаря строгому соблюдению правил личной и общественной гигиены удалось избежать среди партизан массовых инфекционных и простудных заболеваний, хотя зимой приходилось спать у костра на лапнике и волосы к утру примерзали к веткам.

Чистый морозный воздух, напоенный фитонцидами различных деревьев, особенно сосновых, а также систематическое закаливание, в первую очередь горла и ног, зарядка на свежем воздухе помогли успешно бороться с простудой.

Партизанам было запрещено отращивать бороды и усы, так как они затрудняли гигиенический уход за кожей лица и способствовали скоплению микробов. Следили за тем, чтобы своевременно меняли подворотнички и нижнее белье, стирали носки и портянки, обливали ноги холодной водой и проводили другие закаливающие процедуры, регулярно устраивали банные дни в специально приспособленных для этих целей шалашах с использованием веников. При первой же возможности витаминизировали пищу, используя дикорастущие растения, свежие и сушеные ягоды, другие плоды. Строго-настрого было запрещено пьянство.

В целях профилактики кишечных инфекций следили за тем, чтобы по возможности пили только кипяченую воду, мыли руки перед едой, а отхожие места, если не было хлорки, засыпали горячей золой костров, а также всеми способами уничтожали мух – переносчиков многих инфекционных заболеваний.

Оригинальный способ был применен и против вшей – виновников сыпного тифа. Местное население подсказало, что, оказывается, вши не переносят запаха... лошади-

ного пота. Этим и воспользовались партизаны: гоняли по кругу лошадей, накрыв их попонками, чтобы было обильное потоотделение, а затем пропитывали этим потом одежду. В итоге удалось избежать эпидемии сыпного тифа и избавиться от вшей.

Лес не только укрывал, но также кормил и лечил партизан. При выборе месторасположения отряда предпочтение отдавалось тем участкам, где были заросли черники, клюквы, брусники или других лесных ягод, богатых витаминами. Для профилактики авитаминоза, особенно в зимнее время, в обязательном порядке употребляли настои хвои. А по весне собирали и пили березовый сок. Пили также отвары шиповника, листьев малины, смородины, березы, а десны смазывали соком щавеля, лука, чеснока. Из лебеды, щавеля, крапивы варили щи, а из сушеных лесных ягод готовили компот. В результате проявлений авитаминоза не было.

Для лечения раненых приходилось прибегать к методам фитотерапии и народной медицины. Если, например, не было ваты, то вместо нее использовали сухой болотный мох, пух иван-чая, стерилизованные древесные опилки в мешочках. Из коры деревьев и прутьев делали шины для наложения при переломах. А настоем живицы на самогоне или спирте пользовались для растирания тела при обморожениях. Дизентерию лечили отваром дубовой коры.

Большим подспорьем для лечения различных недугов была береза. Так, порошок из березовой коры использовали при нагноениях, экземах, медленно заживающих ранах. Его смешивали с топленым маслом или свиным салом и этим составом обильно смазывали пораженные места. Если же рана заживала медленно, то к мази добавляли немного йода или марганцовки. Для лечения гастритов применяли отвар из березовых почек. А настой из березовых листьев давали пить при трофических язвах и длительно незаживающих ранах в качестве общеукрепляющего и стимулирующего средства. Для борьбы с чесоточным клещом из березовой коры получали деготь, добавля-

ли к нему свиной жир и такой мазью натирались по несколько раз в день, а чесоточные ходы смазывали химическим карандашом, пока клещ не погибал.

Хирурги перед операциями при отсутствии дезинфицирующих средств обрабатывали руки раствором зольного порошка. А клей для закрепления повязок на ранах получали, растворяя сосновую смолу в эфире. Когда и этого не было, вместо хирургического клея применяли затвердевший сок плодовых деревьев.

В условиях дефицита химиопрепаратов для остановки кровотечения использовали крапиву, раны обрабатывали настойкой почек тополя, а к ушибам прикладывали листья подорожника и лопуха. Препараты из клюквы, тысячелистника, зверобоя применяли для обработки ран, а гнойные раны присыпали порошком хвоща полевого, смазывали соком алоэ, лука репчатого, помидоров, настоем шиповника. Поверхностные раны лечили медом. Бактерицидное свойство меда, смешанного с рыбьим жиром, использовали для лечения вялозаживающих ран, трофических язв, гангрены и ожогов. К раневой поверхности прикладывали и кашицу лука, чеснока.

Для лечения ран использовались также различные бальзамы, смолы и деготь. В качестве отвлекающих и раздражающих средств применяли скипидар, сосновую или еловую смолу. Ожоги лечили соками моркови, крыжовника, смородины и других ягод. Для лечения заболеваний внутренних органов широко использовали препараты желтушника, зверобоя, иван-чая, омелы белой, пустырника, синюхи и других целебных растений. Если же на рану нужно было наложить пластырь, то применяли тонкий самоотделяющийся слой бересты. А в качестве заменителя йода использовали настойку бальзамического тополя, которая обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим и противомикробным действием. Мыло научились делать из лошадиного жира и сосновой коры.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

ДУША К ДУШЕ – ЛЕТИ!

Заглавием-девизом этого клубного выпуска мы выбрали строку из стихотворения нашей подписчицы из Татарстана Арины Перовой. Она, эта строка, отражает, на наш взгляд, сущность поэзии. Уместны здесь и стихи, посвященные событиям самого страшного в истории человечества кровопролития. Они напомнят о том, что 65 лет назад, 2 сентября 1945 года, был подписан акт капитуляции Японии, положивший конец Второй мировой войне.

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

«Я, БРЮХОВ Иосиф Иванович, участник финской и Великой Отечественной войн, инвалид войны II группы, сам видел и испытал на себе ту помощь, что оказывали наши милые женщины на фронте в боевой обстановке раненым бойцам и офицерам, рискуя собственной жизнью. И теперь, в мирное время, они самоотверженно помогают людям, нуждающимся в медицинской помощи. Я восхищен их трудовым героизмом! Решил выразить свои чувства в стихах. Извините за корявый почерк – плохо стал видеть, мне 89 лет».

Адрес: 302016 г. Орел, ул. Комсомольская, д. 141, кв. 15.

Не по крови – за мужество души
Зову тебя любимою сестрою.
И часто по ночам в тиши
В воспоминаниях горжусь тобою.
Мужская шапка съехала назад,
В снегу видавший виды полушубок...
А пули сыплются, как град,

И гром орудий близок, жуток.
А ты что было сил, с великим напряженьем,
По-женски то и дело поправляя шапку,
Сквозь этот ад безжалостный сраженья
По снегу с раненым волочишь плащ-палатку.
И несмотря на пулевую россыпь,
Сжимая плащ-палатки край,
Бойца израненного просишь:
«Ну, миленький, держись, не умирай!»
И тащишь вновь, теряя силы,
По полю снежному бойца,
Девичьи надрывая жилы,
Сметаешь снег с его лица.
И так до самого санбата,
Изнемогая от труда,
Уж полумертвого солдата
Ты тащишь в жизнь из никуда...
Пришлось и мне хлебнуть с лихвою
В те годы воинской беды.
На грани смерти быть с тобою,
Просить глоточек хоть воды...
Спасибо, милая сестрица,
За жизнь, спасенную тобой!
Пока я жив, буду гордиться
Своей сестрицей фронтовой.

МОЙ ДЯДЯ, КАПИТАН ПЕХОТЫ

«Здравствуйте! Пишет вам ЛЕБЕДЕВ Сергей Александрович из города Тольятти. С 1996 года мы с женой являемся подписчиками вестника «ЗОЖ», а затем журналов «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». В 2008 году в журнале «Предупреждение» №7 были опубликованы два моих стихотворения, за что приношу искреннюю благодарность. Это придало мне уверенности, и в 2009 году был издан самиздатом мой первый сборник стихов. А в этом году также самиздатом издан уже третий сборник – «Лесная дорога». Можно сказать, что журнал «Предупреж-

Вех ядовитый (Cicuta virosa L.) — травянистый многолетник высотой до 160 см с толстым корневищем и крупными листьями, рассеченными на узкие доли. Вид растения характерен для семейства зонтичных — мелкие беленькие цветочки собраны в зонтики на длинных лучах. Встречается на болотах, сырых берегах, среди кустарников, вдоль канав. Это одно из самых ядовитых растений средней полосы. Часто вехом отравляются дети и домашние животные, привлеченные сочным и аппетитным на вид корневищем, слегка сладковатым на вкус. Яд поражает нервную систему, понижает двигательную активность и кровяное давление. При возможном отравлении следует дать молоко, яйца, противосудорожные средства. В лечебных целях молодые побеги и корни растения (полые внутри) применяются народной медициной как наружное средство в виде мазей и настоек для втираний при ревматизме, дерматозах, хронической сыпи, воспалении седалищного нерва.

Рецепты народной медицины с использованием веха ядовитого для лечения различных заболеваний

Ревматизм, подагра, дерматозы, хроническая сыпь

10 г сухих корневищ веха ядовитого залить 0,5 л водки, настоять 21 день. Использовать настойку как наружное средство.

Ревматизм, подагра, воспаление седалищного нерва (ишиас)

Молодые побеги или корневища веха ядовитого измельчить, 1 ст. ложку сырья смешать с 5 ст. ложками растопленного до жидкого состояния свиного жира, перемешать, плотно закрыть и поставить на 2 часа в горячую духовку. Процедить еще горячую смесь. Использовать мазь наружно для втираний.

дение» явился моим личным врачом-психологом, который помог мне преодолеть важный психологический барьер. Мне 61 год, стараюсь придерживаться принципов укрепления здоровья, которые пропагандирует журнал. В год 65-летия Великой Победы мной были написаны поэма и небольшой цикл стихотворений. Одно из них и предлагаю на ваш суд. Стихотворение посвящено памяти Василия Михайловича Соловьева, моего дяди, награжденного в боях на Ленинградском и Волховском фронтах орденами Отечественной войны, Красной Звезды».

Адрес: 445005 г. Тольятти, ул. Гидротехническая, д. 19, кв. 60.

Мой дядя, капитан пехоты,
Отвоевав свое с лихвой,
Вернулся командиром роты
На радость матери – живой!
Два ордена и две медали,
И гимнастерка без погон,
Он на войне друзей оставил
И свой стрелковый батальон.
Собрались вечером сельчане:
«Ты расскажи нам, капитан,
О том, что в сводках умолчали,
Что пережил и видел сам».
«Прошел болотистые топи,
Дороги, чахлые леса.
Душа в окопе злобу копит,
Что немец бьет нас без конца.
Закрыв собой Неву и город,
Мы гнили в волховском аду,
Довел до людоедства голод,
Сам я не видел, но не вру.
У каждой пушки пять снарядов,
В атаку – дюжина патрон,
И мины вой услышав рядом,
Одной молитвою спасен.
Но мы стояли. Наши люди
Держали немцев, словно щит.

До самой смерти не забуду,
Как каждый день мог быть убит.
Вот на Лелявинском плацдарме
Хоронит роты месяц март,
Когда наш батальон ударный
В грязи воронок ловит фарт.
Была там, помнится, атака:
Бежим по скатерти земли,
Ни тела, ни души не спрятать,
Мы в рост на пулеметы шли.
Конечно, Новгород не взяли,
Умылись в собственной крови,
Кто жив остался, с болью ждали,
Когда нас выручат свои».
И капитан замолк надолго,
О чем он думал, ясно тут,
А над селом с людскою болью
Сельчане песню запоют.
И в ней прославлены герои,
Что защищали Ленинград,
И каждый многого достоин...
Но жизнь дороже всех наград.
Мой дядя, капитан пехоты,
Он боевые видел сны.
Но скупо жизнь подарит годы,
Лишь двадцать лет после войны.

НЕОПИСУЕМ ВОСТОРГ СИНЕВЫ

«Пишу вам впервые за все время подписки на журнал «Предупреждение» (с первого номера). Журнал очень нравится – много интересного, познавательного и ценного. Очень люблю природу, поэтому цветные картинки лекарственных растений с аннотациями и рекомендациями прочитываю сразу. Так же интересны беседы с увлеченными здоровым образом жизни людьми и долгожителями».

Адрес: ПЕРОВОЙ Арине, 422505 Татарстан, Зеленодольский р-н, пгт Васильево.

Неописуем восторг синевы
Над переливом морского дыханья!
От Даугавы до устья Невы
Льется прохладою благоуханье!
Лето на убыль пошло не спеша,
Не изменяя привычек сезона.
Только на взморье взлетает душа,
После грозы опьянев от озона.
Летом на взморье солнышко пляшет,
Солнце врывается в радугу пляжей,
Неумолимо смывая следы
С золота дюн изумрудом воды.

РАССКАЖИ МНЕ, ВЕТЕР

Свет зари моей вечерней,
Свет негаснущей зари,
О тоске моей дочерней
Ты со мной поговори.
Расскажи мне, ветер милый,
Как живут мои друзья,
Те, кого всегда любила
И кого забыть нельзя.
Улыбнись, луна-подружка,
И тропинку освети.
Вещих снов даруй, подушка,
И душа к душе лети.

ххх

Еще поселок мой не спит:
Собаки лают, в окнах свет,
И белой пряжею увит
Дымов из труб ночи вослед.
Еще не спутала метель
Следы, мне с ними по пути.
Калитка сорвана с петель
И просто требует войти.
А под скворечней на сосне
Зовет меня любимый кот...
И буду плакать я во сне,
А наяву – наоборот!

ОДИНОКИЙ

Аркадий Тимофеевич АВЕРЧЕНКО за свою недолгую жизнь (1880-1925 гг.) написал много искрометных и остроумных рассказов, которые пользовались шумным успехом у современников. Не пропал интерес к его творчеству и в наши дни.

Бухгалтер Казанлыков говорил жене:

– Мне его так жаль... Он всегда одинок, на него почти никто не обращает внимания, с ним не разговаривают... Человек же он с виду вполне корректный, приличный, и, в конце концов, не помешает же он нам! Он такой же банковский чиновник, как и я. Ты ничего не имеешь против? Я пригласил его к нам на сегодняшний вечер.

– Пожалуйста! – полуудивленно отвечала жена. – Я очень рада.

Гости собрались в девять часов. Пили чай, поздравляли хозяина с днем ангела и весело подшучивали над молодой парочкой: сестрой бухгалтера Казанлыкова и ее женихом, студентом Аничкиным.

В десять часов явился тот самый вполне приличный господин, о котором Казанлыков беседовал с женой... Был он высок, прям, как громоотвод, имел редкие, крепкие, как стальная щетка, волосы и густые черные удивленные брови. Одет был в черный сюртук, наглухо застегнутый, делавший похожим его стан на валик от оттоманки, говорил тихо и вежливо, но внушительно, заставляя себя выслушивать. Чай пил с ромом. Выпив два стакана, от третьего отказался и, посмотрев благосклонно на хозяина, спросил:

– Деточки есть у вас?

– Ожидаю! – улыбнулся Казанлыков, указав широким, будто извиняющимся жестом на жену, которая сейчас же вспыхнула и сделала такое движение, которое свойственно полным людям, когда они хотят уменьшить живот.

Одинокий господин солидно посмотрел на живот хозяйки.

– Ожидаете? Да... Гм... Опасное дело это – рождение детей.

– Почему? – спросил Казанлыков.

– Мало ли? Эти вещи часто кончаются смертельным исходом. Родильная горячка или еще какая-нибудь болезнь. И – капут!

Казанлыков бледно улыбнулся.

– Ну, будем надеяться, что все завершится благополучно. Будем иметь большого такого, толстого мальчугана... Хе-хе!

Одинокий господин раздумчиво пригладил мокрой ладонью черную редкую проволоку на своей голове.

– Мальчугана... Гм... Да, мальчуганы тоже, знаете... Часто мертвенькими рождаются.

Хозяин пожал плечами.

– Это очень редкие случаи.

– Редкие? – подхватил гость. – Нет, не редкие. Некоторые женщины совершенно не могут иметь детей... Есть такие организмы. Да вот вы, сударыня... Боюсь, что появление на свет ребенка будет грозить вам самыми серьезными опасностями, могущими окончиться печально...

– Ну что вы завели, господа, такие разговоры, – сказала жена чиновника Фитилева. – Ничего дурного не будет. Вы же, – обратилась она к одинокому господину, – и на крестинах еще гулять будете!

Одинокий господин скорбно покачал головой.

– Дай-то бог. Только ведь бывают и такие случаи, что ребенок рождается благополучно, а умирает потом. Детский организм – очень хрупкий, нежный... Ветерком подуло, пылиночку какую на него нанесло, и – конец. По статистике детской смертности...

Жена Казанлыкова, бледная, с искаженным страхом лицом, слушала тихую, вежливую речь гостя.

– Ну, что там ваша статистика! У меня трое детей, и все живехоньки, – перебила жена Фитилева.

Гость ласково и снисходительно улыбнулся.

– Пока, сударыня, пока. Слышали вы, между прочим, что в городе появился дифтерит? Ребеночек гуляет себе, резвится и вдруг – начинает покашливать... В горле маленькая краснота... Как будто бы ничего особенного...

Жена Фитилева вздрогнула и широко открыла глаза.

– Позвольте! А ведь мой Сережик вчера действительно вечером кашлянул раза два...

– Ну вот, – кивнул головой гость. – Весьма возможно, что у вашего милого мальчика дифтерит. Должен вас, впрочем, успокоить, что это, может быть, не дифтерит. Может быть, это скарлатина. Вы говорите – вчера покашливал? Гм... Если он не изолирован, то легко может заразить других детей...

Бледная, как бумага, жена Фитилева открывала и закрывала рот, не находя в себе силы вымолвить ни одного слова.

– Особенно вы не волнуйтесь, – благожелательно сказал гость. – Скарлатина не всегда кончается смертельным исходом. Иногда она просто отражается на ушном аппарате, кончается глухотой или – что, конечно, опаснее – отзывается на легких.

– Куда вы? – с беспокойством спросила жена Казанлыкова, видя, что госпожа Фитилева надевает дрожащими руками шляпу и, стиснув губы, колет себе пальцы шляпной булавкой.

– Вы меня извините, дорогая, но... я страшно беспокоюсь. Вдруг... это... с Сережей... что-нибудь неладное.

Забыв даже попрощаться, она хлопнула выходной дверью и исчезла. Гость прихлебывал маленькими глотками чай с ромом и изредка посматривал на сидевших против него студента Аничкина и его невесту.

– На каком вы факультете? – спросил он, ласково прищуривая левый глаз.

– На юридическом.

– Ага! Так, так... Я сам когда-то был в университете. Люблю молодежь. Только юридический факультет – это невыгодная штука, извините меня за откровенность.

– Почему?

– Да вот я вам скажу: учитесь вы, учитесь – целых четыре года. Кончили (хорошо, если еще удастся кончить!)... И что же вы? Помощник присяжного поверенного – без практики или поступаете в управление железных дорог без жалованья, в ожидании далекой ваканции на сорок рублей! Конечно, вы не сделаете такой оплошности, чтобы жениться, но...

Автор фото Оксана Алешина/ЛОРИ

ВЕЧЕРНИЦА

Вечерницу (Hesperis matronalis L.) называют также ночной фиалкой. Это двулетнее травянистое растение высотой 40-100 см. Стебли прямые, ветвистые лишь в соцветии. Листья ланцетоовальные, острые, слабозубчатые. Цветет весной и в начале лета на второй год жизни, образуя к осени длинные стручки с многочисленными черными семенами. Цветки бывают белыми, сиреневыми или лиловыми. Вечерницей растение названо потому, что обладает способностью усиливать аромат в сумерках, привлекая насекомых-опылителей. Распространена в европейской части России (кроме северных районов), в Западной Сибири. С лечебной целью используются трава (стебли, листья, цветки), семена. Отвар и настой травы, семян применяют при подагре, ревматизме, при катарах верхних дыхательных путей, а также как потогонное, мочегонное средство. Спиртовой экстракт листьев обладает антибактериальной активностью.

Рецепты народной медицины с использованием вечерницы для лечения различных заболеваний

Ревматизм, подагра

1 ч. ложка семян на 1 стакан воды, кипятить 6-7 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Подагра, ревматизм, катар верхних дыхательных путей

2 ст. ложки измельченной сухой травы на 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 стакана три раза в день.

Студент сделал виноватое лицо и улыбнулся.

– Как раз я и женюсь. Вот – позвольте вам представить – моя невеста.

– Же-ни-тесь, – протянул одинокий господин грустно и многозначительно. – Вот как! Ну, что же, сударыня... Желаю вам счастья и привольной богатой жизни. Впрочем, мне случалось наблюдать, как живут женившиеся студенты: комната в шестом этаже, больной ребенок за ширмой (обязательно больной – это заметьте!), рано подурневшая от плохой жизни, худая, печальная жена, изнервничавшийся от голодухи и неудач супруг... Конечно, есть счастливые исключения в этих случаях: ребенок может помереть, а жена – сбежит с каким-нибудь смазливым соседом, но это – увы! – бывает редко... Большей частью муж однажды усылает жену в ломбард – якобы для того, чтобы заложить последнее пальто, а сам прикрепит к крюку от зеркала ремень, да и тово...

В комнате было тихо. Жених, съежившись, ушел в свой стул, а невеста упорно глядела на клетку с птицей, и на ее глазах дрожали две неожиданные случайные слезинки, которые порой быстро скатывались на волнующуюся грудь и сейчас же заменялись новыми...

– Что вы, право, такое говорите, – криво усмехнулся бухгалтер Казанлыков. – Поговорим о чем-нибудь веселом.

– В самом деле, – сказал акцизный чиновник Тюляпин. – Вы слишком мрачно и односторонне смотрите на жизнь. Вот взять хотя бы меня – я женился по любви и совершенно счастлив с женой. Положение у нас обеспеченное, и с женой мы живем душа в душу... Она меня ни в чем не стесняет... Вот сегодня – у нее болела голова, она не могла сюда прийти поздравить дорогого хозяина – и все-таки настояла, чтобы я пошел...

Одинокий господин с сомнением качнул головой:

– Может быть... может быть... Но только я чтой-то счастливых браков не видел. Верные, любящие жены – это такая редкость, которую нужно показывать в музеумах... И что ужаснее всего, – обратился он к угрюмо потупившемуся студенту, – что чем ласковее, предупредительнее жена, тем, значит, большую гадость она мужу готовит.

– Моя жена не такая! – мрачно проворчал акцизный чиновник.

– Верю, – вежливо поклонился гость. – Я говорю вообще. Я на своем веку знал мужей, которые говорили о женах, захлебываясь, со слезами на глазах, и говорили тем самым людям, которые всего несколько часов назад держали их жен в объятиях.

– Бог знает, что вы такое говорите! – встревоженно воскликнул акцизный Тюляпин.

– Уверяю вас! Однажды я снимал комнату в одной адвокатской семье. Жена каждый день ласково уговаривала мужа пойти в клуб развлечься, так как, говорила она, ей нездоровится и она ляжет поспать. А он, мол, заработался. И при этом целовала его и говорила, что он свет ее жизни. А когда глупый муж уходил в клуб или еще куда-нибудь, из комода выползал любовник (они их всюду прячут), и они начинали целоваться самым настоящим образом. Я все это из-за стены и слышал.

Акцизный Тюляпин сидел бледный, порывисто дыша... Он вспомнил, что жена как раз сегодня назвала его светом ее жизни и уже несколько раз жалела его, что он заработался. Он хотел сейчас же встать и побежать домой, но было неловко. Из столовой вышла с заплаканными глазами, расстроенная жена Казанлыкова и сказала, что ужин подан. Унылое настроение немного рассеялось. Все встали и повеселевшей толпой отправились в столовую. Когда рюмки были налиты, одинокий господин встал и сказал:

– Позвольте предложить выпить за здоровье многоуважаемого именинника. Дай бог ему прожить еще лет десять – двенадцать и иметь кучу детей!

Тост особенного успеха не имел, но все выпили.

– Вторую рюмку, – торжественно заявил одинокий господин, – поднимаю за вашего будущего первенца!

Будущая мать расцвела и бросила на одинокого господина такой взгляд, который говорил, что за это она готова простить ему все предыдущее.

– Пью за вашего будущего сына! Правда, дети не всегда бывают удачненькие. Я знал одного мальчика, кото-

рый уже девяти лет воровал у отца деньги и водку, и мне однажды показывали другого четырнадцатилетнего юнца, который распорол вынянчившей его старухе живот и потом, когда его арестовали, убил из револьвера двух городовых... Но все же...

– Закусите лучше, – посоветовал хозяин, нахмурившись. – Вот прелестная семга, вот нежинские огурчики...

Гость, вежливо поблагодарив, придвинул невесте студента семгу и сказал:

– На днях одни мои знакомые отравились рыбным ядом. Купили тоже вот так семги, поели...

– Я не хочу семги, – сказала девушка. – Дайте мне лучше колбасы.

– Пожалуйста, – почтительно придвинул гость колбасу. – Заражение трихинами бывает гораздо реже, чем рыбным ядом. На днях, я читал, привозят одну старуху в больницу, думали – туберкулез, а когда разрезали ее, увидели клубок свиных трихин...

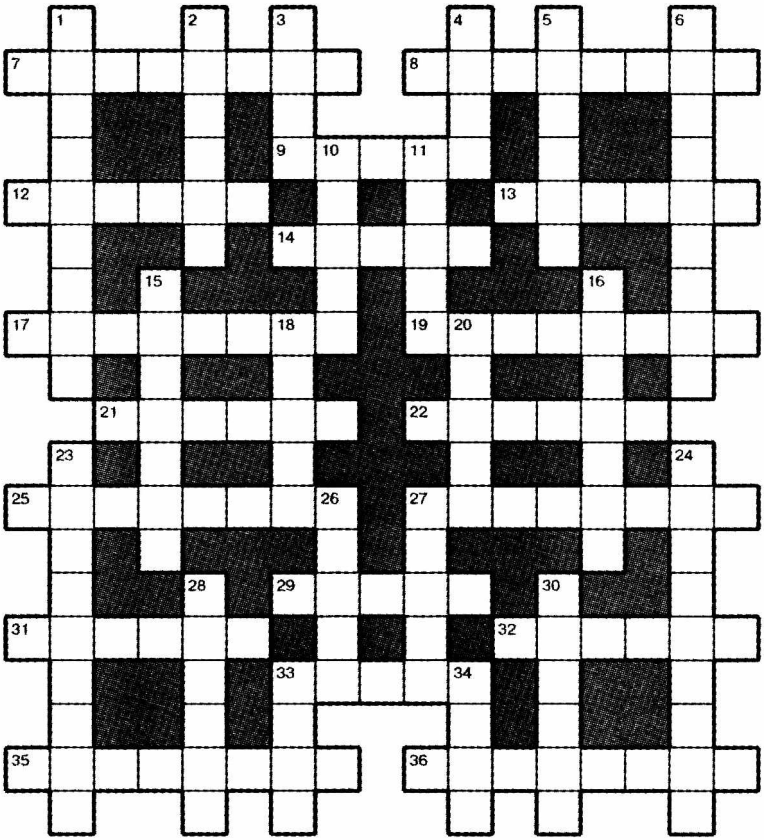
Акцизный чиновник, попрощавшись, вышел от Казанлыковых в тот момент, когда одинокий господин тоже раскланялся, вежливо поблагодарил хозяев за гостеприимство и теперь спускался по темной, еле освещенной парадной лестнице. Акцизный Тюляпин пил за ужином много, с какой-то странной, ужасной методичностью. Теперь он догнал одинокого господина, схватил его за плечо и, пошатываясь, сказал:

– Вы чего, черти вас разорви, каркали там насчет жен... Вот я сейчас тресну вас этой палкой по черепу – будете вы знать, как такие разговоры разговаривать.

Одинокий господин обернулся к нему и, съежившись, равнодушно сказал:

– У вас палка толстая, железная... Если вы ударите ею меня по голове, то убьете. Мне-то ничего – я буду мертвый, – а вас схватят и сошлют в Сибирь. Жена ваша обнищает и пойдет по миру, а вы не выдержите тяжелых условий каторги и получите чахотку... Дети ваши разбредутся по свету, сделаются жуликами, а когда о вашем преступлении узнает ваша мать, с ней сделается разрыв сердца...

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КИБЕР КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Народный избавитель от недомоганий и болезней. **8.** Лечебная повязка из марли, полотна. **9.** Устаревшее название болезни. **12.** Пункция околоносовых пазух при гайморите. **13.** Разрешение на отсроченную сдачу экзаменов из-за болезни. **14.** Самостоятельно существующий организм. **17.** Способность к мыслительной деятельности. **19.** Ощущение во рту терпкости и вяжущей кислоты. **21.** Помутнение роговицы глаза после повреждения. **22.** Растение – «белый корень», применяемое при укачивании, для снижения уровня холестерина и улучшения пищеварения. **25.** Недоразвитый, остаточный орган. **27.** Бланк на пациента для заполнения в регистратуре. **29.** Система клеток, сходных по происхождению, строению и функциям. **31.** Врач, проходящий последипломную практику в медучреждении. **32.** Один из основных симптомов бронхита. **33.** Облепиховое средство от лучевых поражений и ожогов кожи, а также при язвенной болезни желудка. **35.** Инфекционное заболевание с общим отравлением организма. **36.** Врач, лечащий минимальными дозами лекарств.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Спаситель заболевших кошек и собак. **2.** Стойкое сужение просвета кровеносного сосуда. **3.** Притупляющееся внешнее чувство человека при отите. **4.** Морской дар, применяемый для лечения болезней носоглотки, ОРВИ, при артрите, целлюлите. **5.** Состояние ослабления организма, снижения физических сил. **6.** Помощник врача при выполнении операции. **10.** Часть черепа от уха до лба. **11.** Парная дугообразная кость, идущая от позвоночника к грудной кости. **15.** Повышенная утомляемость, истощаемость, нарушение сна. **16.** Зародыш на начальных стадиях развития. **18.** Афера приезжего врача-шарлатана с доверчивыми пациентами. **20.** Складка в виде подбрюшного мешка для донашивания детенышей у кенгуру. **23.** Ортопедическая стелька при плоскостопии. **24.** Подросток с ускоренным физическим развитием. **26.** Бахчевая культура, используемая в лечебном питании, при атеросклерозе. **27.** Узкое пространство с нервами внутри зуба. **28.** Подвижная мебель в стоматологическом кабинете. **30.** Трава в отварах для полоскания полости рта и горла. **33.** Наружное лекарственное средство – мягкая смесь жиров с лечебными веществами. **34.** Повреждение тканей, вызванное действием высокой температуры.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 8 (86)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Перикард. 8. Секреция. 9. Дупло. 12. Лонгет. 13. Ампула. 14. Норма. 17. Старость. 19. Настойка. 21. Двойня. 22. Зрачок. 25. Прогресс. 27. Шарлатан. 29. Визит. 31. Сорбит. 32. Чеснок. 33. Манту. 35. Сиплость. 36. Формалин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Термометр. 2. Акушер. 3. Бред. 4. Веко. 5. Травма. 6. Щиколотка. 10. Уголь. 11. Лимон. 15. Тревога. 16. Коновал. 18. Тонус. 20. Аорта. 23. Крыжовник. 24. Разносчик. 26. Спина. 27. Штифт. 28. Гипноз. 30. Бельмо. 33. Мята. 34. Укол.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Вы не успели подписаться на второе полугодие 2010 года? Не волнуйтесь. Подписаться на журнал «Предупреждение» можно в любом почтовом отделении России на оставшиеся месяцы 2010 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Болят суставы... ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наши суставы – сложнейший механизм, и с годами этот механизм дает сбои. Боли, сложности свободного перемещения, тяжесть. Все это можно исправить с помощью комплекса Артромегон. Сенсационная, натуральная методика восстановления подвижности суставов, снятия болей и тяжести. Артромегон – молодость ваших суставов.

Подробнее по телефону Горячей линии *(круглосуточно)*:
(495) 225-45-93.

Как бросить пить?

Муж спивается на глазах. Уговоры «завязать» не помогают. Что делать? *Л. В., Воронеж*

Даже самому «горькому пьянице» можно помочь избавиться от вредной привычки! Рекомендуем «Пиэль-алко» – мощный противоалкогольный комплекс, который может применяться даже без ведома больного. Будьте спокойны – быстрый путь к выздоровлению уже начался! Эффективно, безопасно, надежно!

Подробнее по телефону Горячей линии:
(495) 646-84-03 *(круглосуточно)*

Стоп, диабет!

Мне поставили диагноз: диабет. Придется колоть инсулин до конца жизни? *О.В., Самара*

Не отчаивайтесь! Недавнее открытие ученых Гликоэрг – это прорыв в борьбе с диабетом. Уже на пятый день уровень сахара в крови приходит в норму!

Гликоэрг также помогает сохранить и восстановить здоровье печени и почек (которые ранее страдали при приеме диабетических средств). Поможет при гипертонии и повышенном весе.

Подробнее по телефону Горячей линии «Стоп, диабет»
(495) 646-84-03 *(круглосуточно)*

Глаза начнут видеть!

С годами начала слепнуть. Операции боюсь. Что делать? *М.Н., Пермь.*

Решить проблему катаракты и глаукомы без операции поможет прибор **«Галазомир».** Он создан по последним бионанотехнологиям и предназначен для квантовой стимуляции структур глаза! В любом возрасте, при любых диагнозах!

Подробнее по телефону Горячей линии
(495) 225-45-93.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Не является лекарством. Артромегон: СоГР № 77.99.23.3.У.8041.9.08 от 17.09.2008.
«Пиэль-алко»: СоГР № 77.99.23.3.У.7897.12.04 от 27.12.2004 Гликоэрг: . СоГР № 77.99.23.3.У.288.1.08 от 17.01.2008
«Галазомир»: Рег.уд. №ФСР2010107927 от 31.05.10, Серт. соотв. №0067728
ООО «Омега-плюс», г. Новосибирск, ул. Инская, 67, ОГРН 1065404082292, ООО «Бифарм», г. Новосибирск, ул. Инская, 67, ОГРН 1065404082292

8-800-200-83-00 *(бесплатно по РФ).*

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в октябре 2010 года)

Народные рецепты от бессонницы

Молоко – еда на века

Анатомия болезни: депрессия